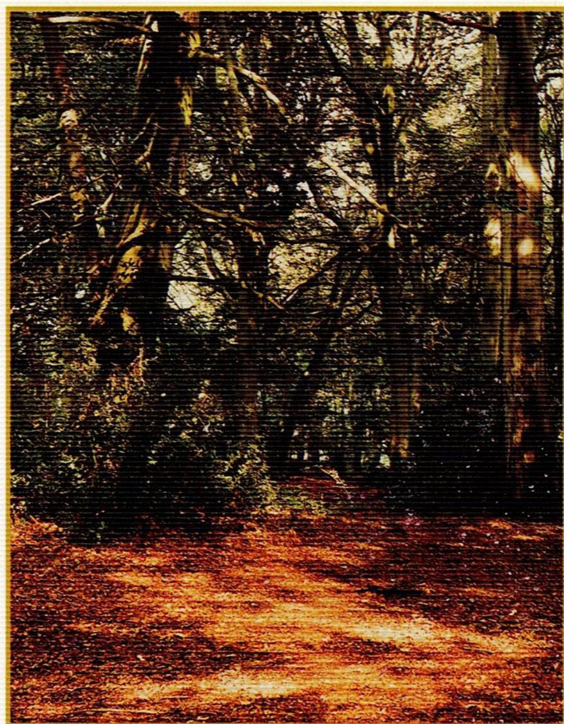
จิตตวิเวก : ธรรมจากจิตอันสงบ



จิตตวิเวก

ธรรมจากจิตอันสงบ

ธรรมบรรยายของพระสุเมธาจารย์

น.พ. วิเชียร สีบแสง แปล

ภิกษุทั้งหลาย...เธอทั้งหลายจงจาริกไปเพื่อประโยชน์เพื่อความสุขของมหาชน ด้วยความเมตตากรุณาต่อชาวโลก เพื่อประโยชน์และความสุขของเทวดาและมวลมนุษย์ จงแสดงธรรมซึ่งงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง และงามในที่สุด

มหาวรรค ๑-๒๐

จิตตวิเวก : ธรรมจากจิตอันสงบ

พิมพ์ครั้งที่ ๖ : กรกฎาคม ๒๕๓๘

ภาพปก : ทัศนียภาพป่าแฮมเมอร์วูด
วัดจิตตวิเวก ประเทศอังกฤษ

ควบคุมการผลิตโดย ลิเบอร์ตี้เพรส
โทร. ๒๒๒-๑๙๒๘/๒๒๕๐๔๐๑

จิตตวิเวก

ธรรมจากจิตอันสงบ

ธรรมบรรยายของพระสุเมธาจารย์
น.พ. วิเชียร สืบแสง แปล

คำนำผู้แปล

จิตตวิเวก เป็นชื่อวัดป่าแห่งหนึ่ง ตั้งอยู่ ณ แฮมเมอร์วูดในแคว้นซัสเซกส์ ประเทศอังกฤษ เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า วัดชิตเฮิรสต์ วัดนี้เป็นสาขาของวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี ท่านเจ้าคุณพระสุเมธาจารย์ (สุเมโธ ภิกขุ) เป็นชาวอเมริกัน ได้มาบวชเป็นพระภิกษุในประเทศไทยอยู่กับพระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท) เป็นเวลากว่าสิบปี ท่านอาจารย์ชาส่งไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่ประเทศอังกฤษตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๐ แล้วได้ตั้งวัดป่าจิตตวิเวกขึ้นใน พ.ศ. ๒๕๒๒ ตามแบบอย่างวัดหนองป่าพงทางภาคอีสานของไทย

การบรรยายธรรมของท่านอาจารย์สุเมโธ เป็นการบรรยายตามแบบของพระนักปฏิบัติ ผู้แปลพยายามรักษาสำนวนภาษา และลีลาการแสดงธรรมของท่านไว้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทั้งนี้เพื่อเป็นการแสดงความเคารพต่อท่านผู้บรรยายและเพื่อให้ท่านผู้อ่านได้เห็นว่า

พระฝรั่งท่านเทศน์ให้พวกฝรั่งฟังนั้นเป็นอย่างไร

อนึ่ง ผู้แปลไม่สันทัดในธรรมะ ทั้งคำแปลก็ยังมิได้รับการขัดเกลาให้ถูกต้องตามความหมายของภาษาธรรม ดังนั้น จึงใคร่ขอความเมตตาจากท่านสาธุชนทั้งหลายได้โปรดช่วยแนะนำทักท้วงในสิ่งที่ผิดด้วย จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

ผู้แปล

สารบัญ

จิตตวิเวก

ธรรมจากจิตอันสงบ

มีธรรมะอยู่ที่ไหน ปัญญาอยู่ที่นั่น

และมีปัญญาอยู่ที่ไหน ธรรมะอยู่ที่นั่น

ปัญญาจะต้องมีแก่ผู้มีธรรมะ

และธรรมะจะต้องมีแก่ผู้มีปัญญา

ทั้งปัญญาและบุญกุศลเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในโลก

ทีฆนิกาย ๔-๑๒๔

ระเบียบข้อปฏิบัติในพระศาสนา กับศีลวัตร*

อาตมาใคร่ขอกล่าวสักเล็กน้อยเกี่ยวกับประโยชน์ของระเบียบข้อปฏิบัติในพระศาสนา อาตมาพูดจากประสบ-การณ์ในฐานะที่เป็นพระในพระพุทธศาสนา และในฐานะเช่นนี้ก็ใคร่จะกล่าวว่า เราอาจมองคุณค่าของระเบียบแบบแผนหรือขนบธรรมเนียมในพระศาสนาในลักษณะใดก็ได้ ทุกวันนี้มีความคิดโน้มเอียงไปในทางที่ว่าระเบียบแบบแผนในพระศาสนาไม่มีความจำเป็นแต่อย่างใดแล้ว เลยเกิดความหวังขึ้นมาว่า ถ้าท่านเพียงแต่มีสติและรู้จักตัวท่านเองแล้วเท่านั้นก็พอ อย่างไรก็ดี นั่นคือสิ่งที่เราชอบใช่ไหม คือเพียงแต่มีสติตลอดวันตลอดคืน ไม่ว่าท่านกำลังทำอะไร จะดื่มเหล้า จะสูบกัญชา จะขโมยเปิดตู้เซฟ หรือจะจี้ใครสักคนหนึ่งที่ท่านเจอในโซโห** ถ้าขณะนั้นท่านทำอย่างมีสติตั้งใจก็เป็นการดีแล้วอย่างนั้นหรือ

---

* พระธรรมเทศนา ณ โรงเรียนพุทธศาสนาภาคฤดูร้อน พ.ศ. ๒๕๒๕

** ย่านคนจีนในลอนดอน

มีพระเถระอาวุโสรูปหนึ่งในประเทศไทย ท่านปราดเปรื่องมากในด้านปรัชญาทางพระพุทธศาสนา ขณะนี้ท่านก็ชรามากแล้ว อาตมาได้ไปพำนักอยู่ที่วัดของท่านเมื่อ ๒-๓ ปีก่อน อาตมานั้นไปจากวัดของท่านอาจารย์ชา ได้กราบเรียนถามพระเถระอาวุโสรูปนั้นถึงเรื่องพระวินัยว่าสำคัญอย่างไรในการเจริญสมถกรรมฐาน

ท่านตอบว่า "ขอให้มีสติเท่านั้นก็พอแล้ว ทุกอย่างจะเรียบร้อยเอง อย่าไปกังวลเรื่องอื่นๆ เลย"

อาตมาคิดในใจว่า ที่ท่านว่ามานั้นน่าฟังมาก แต่ก็ยังสงสัยอยู่ว่า ทำไมท่านอาจารย์ชาจึงเน้นหนักเหลือเกินในเรื่องพระวินัย อาตมาเคารพท่านอาจารย์ชามาก ดังนั้น เมื่ออาตมากลับไปจึงได้เรียนกับท่านอาจารย์ตามที่พระเถระที่เคารพรูปนั้นได้แนะนำ

ท่านอาจารย์ชากล่าวว่า "ที่ท่านบอกนั้นน่ะเป็นความจริง แต่ก็ยังไม่ถูกต้องทีเดียวนัก"*

---

* หมายความว่า คำกล่าวนั้นถูกต้องดีแล้ว แต่ความหมายที่อยู่เบื้องหลังคำอรรถนั้น อาจจะนำไปใช้ในกรณีอื่นได้ ทำนองเดียวกับการปฏิบัติด้วยความตั้งใจพากเพียร ซึ่งจะกล่าวต่อไปนั้น อาจถูกนำไปใช้ผิดๆ ท่านอาจารย์สุเมโธมิได้ตั้งใจจะตำหนิหรือแย้งความคิดเห็นเช่นนี้ เพียงแต่ชี้ให้เห็นถึงอันตรายอันจะเกิดจากการยึดมั่นในทัศนะใดทัศนะหนึ่งเท่านั้นเอง.

เราทั้งหลายนั้นยังมีความโน้มเอียงที่จะยึดมั่นหมายมั่นอยู่ใช่หรือไม่ ยกตัวอย่างเช่น ท่านถูกขังอยู่ในคุกที่มีกลิ่นเหม็นคละคลุ้ง วันหนึ่งพระพุทธองค์เสด็จมาและตรัสว่า "นี่คือลูกกุญแจ เธอเพียงแต่รับไป แล้วสอดเข้าไปในรูกุญแจที่อยู่ใต้กลอนประตู หมุนไปทางขวา ถอดกลอนประตู เปิดประตูก้าวออกไป แล้วเธอจะเป็นอิสระ"

แต่ท่านอาจจะเคยชินกับการถูกคุมขังเสียนานจนไม่สามารถจะเข้าใจคำแนะนำได้ ท่านจึงพูดว่า "โอ...พระบรมศาสดาได้ให้ลูกกุญแจดอกนี้แก่เรา" แล้วท่านก็เอามันไปแขวนไว้ข้างฝาสวดบูชาให้มันทุกวัน มันอาจจะทำให้ท่านสบายใจขึ้นบ้างเล็กน้อย อาจจะทนต่อความยากลำบากและกลิ่นเหม็นๆ ได้ดีขึ้น แต่ท่านก็ยังติดคุกอยู่นั่นเองเพราะท่านไม่เข้าใจว่าไม่ใช่ลำพังเจ้าตัวลูกกุญแจดอกนั้นเท่านั้นที่จะช่วยท่านได้ เนื่องจากความไม่รู้ ท่านจึงได้แต่กำลูกกุญแจดอกนั้นไว้อย่างไม่ลืมหูลืมตา นี่แหละคือสิ่งที่เกิดขึ้นในทุกๆ ศาสนา เราไปคว้าที่ตัวลูกกุญแจ กราบบูชามัน สวดอ้อนวอนให้มัน...แต่ไม่รู้จักใช้มัน

ต่อมาพระพุทธองค์ได้เสด็จมาอีกแล้วตรัสว่า "นี่คือกุญแจ" ตอนนั้นท่านหายงงบ้างแล้วจึงพูดว่า "กระผมไม่เชื่อไอ้นี่อีกแล้ว กระผมได้อธิษฐานกับลูกกุญแจดอกนี้มาเป็นปีๆ แล้วไม่เห็นได้อะไร พระพุทธองค์เป็นผู้กล่าวเท็จ" แล้วท่านก็ขว้างลูกกุญแจออกไปนอกหน้าต่าง ฟังดูออกจะ

รุนแรงไปหน่อยนะ แต่ท่านก็ยังติดคุกอยู่นั่นเอง ไม่ได้แก้ปัญหาอะไรเลย

อย่างไรก็ตาม อีก ๒-๓ ปีต่อมา พระพุทธองค์ได้เสด็จมาอีกและตรัสอีกเช่นเคยว่า "นี่คือกุญแจ" ตอนนี้ท่านฉลาดขึ้นบ้างแล้ว รู้วิธีใช้ ฟังคำแนะนำด้วยความสนใจ ปฏิบัติถูกต้องแล้วท่านก็ออกมาได้

กุญแจเปรียบเหมือนกับข้อปฏิบัติในพระศาสนา สำหรับพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ข้อปฏิบัติ คือ กุญแจ หรือรูปแบบอย่างหนึ่งเท่านั้น ไม่ใช่จะจบสิ้นในตัวของมันเอง เราจะต้องใช้ความพินิจพิจารณา ไตร่ตรองให้ดีว่าจะใช้มันอย่างไร 'กุญแจ' นี้มีไว้เพื่ออะไร เราจะต้องออกแรงลุกขึ้นยืน เดินไปที่ประตูสอดลูกกุญแจเข้าไปในรูกุญแจ หมุนไปทางขวาหมุนกลอนประตู เปิดประตู แล้วจึงก้าวออกไป ลูกกุญแจมันจะทำทุกอย่างให้เราไม่ได้ เราต้องทำด้วยตัวเราเอง ข้อปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน ประโยชน์ของมันขึ้นอยู่กับความพากเพียรและสติปัญญาของเราเอง

ผู้นำทางศาสนาในทุกวันนี้มักจะพูดว่า "อย่าไปยุ่งกับขนบธรรมเนียมข้อปฏิบัติทางศาสนา มันเป็นเหมือนกำแพงคุก" ดูเหมือนท่านเหล่านั้นจะคิดว่าวิธีที่ดีคือทิ้งลูกกุญแจเสีย ก็ถ้าท่านอยู่ข้างนอกแล้ว ท่านจะต้องการลูกกุญแจไปทำไม แต่ถ้าท่านยังติดอยู่ข้างใน บางทีลูกกุญแจจะช่วยท่านได้บ้าง

ดังนั้น อาตมาคิดว่า ท่านจะต้องรู้ว่าท่านอยู่ข้างในหรือข้างนอก แล้วท่านจึงจะรู้ต่อไปว่า ควรจะทำอะไร ถ้าท่านยังสงสัยลังเลใจหวาดกลัวและสับสน ไม่แน่ใจว่าตัวอยู่ตรงไหน จะต้องทำอย่างไรแล้วละก้อ แทนที่จะโยนกุญแจทิ้งไปหรือเพียงแต่เก็บไว้เฉยๆ ควรเลือกสักดอกหนึ่งแล้วหาวิธีใช้มัน นี่แหละที่เราหมายถึงการฝึกสมาธิ การปฏิบัติตามธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นคือการเรียนรู้ที่จะเลือกเอาลูกกุญแจโดยเฉพาะสักดอกหนึ่งแล้วใช้ไขเปิดประตูเดินออกไป เมื่อท่านเดินออกไปได้แล้ว มันก็หมดเรื่อง เพราะท่านจะรู้เองและหมดความสงสัย

คราวนี้เรามาเริ่มต้นกันตรงทัศนะที่ว่า เพียงแต่มีสติรู้ตัวดีก็พอแล้วนั้น หมายความว่าอย่างไร ตัวสติสัมปชัญญะคืออะไรกันแน่ มีความหมายตรงตามที่เราเข้าใจกันหรือไม่ เราได้ยินคนเขาพูดกันว่า “ฉันมีสติดี” แล้วเห็นเขาปฏิบัติอย่างเป็นขั้นเป็นตอน มีระเบียบ และด้วยความระมัดระวัง เวลาเขารับประทาน เขาจะค่อยๆ ตัก ค่อยๆ ยกขึ้นใส่ปาก ค่อยๆ เคี้ยว แล้วค่อยๆ กลืนช้าๆ ท่านก็เลยคิดว่า“เออ... เขากินอย่างมีสติ” อย่างนั้นหรือ

แต่ในขณะนั้น เขาอาจจะไม่มีสติสัมปชัญญะเลยก็ได้ เขาเพียงแต่ทำอย่างเพ่งใจจดใจจ่อเท่านั้น เราไปไขว้เขวในความหมายของคำว่า ‘สติสัมปชัญญะ’ กับการเพ่งอย่างใจจดใจจ่อกันอยู่ ยกตัวอย่างเช่น การปล้นธนาคาร

เราคิดเสียว่า "เอาละ...ถ้าท่านมีสติบริบูรณ์ในขณะที่ปล้นธนาคาร มันก็ดีแล้วนี่ ไม่เห็นเป็นบาปกรรมอะไร" คือท่านต้องมีกำลังใจสูงมากที่จะเป็นนักปล้นธนาคารตัวฉกาจ ท่านต้องมีสติระลึกถึงอันตรายต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น ต้องมีความรู้สึกไวต่อสิ่งบอกเหตุแห่งอันตรายนั้นๆ แล้วสำรวมจิตในการเปิดตู้นิรภัยเป็นต้น

แต่ในความหมายทางพุทธศาสนา สติสัมปชัญญะจะต้องควบคู่ไปกับปัญญา คำว่า 'สติสัมปชัญญะ' กับ 'สติปัญญา' สองคำนี้ใช้ควบคู่กันไปในประเทศไทย หมายความว่า เราอาจมีสิ่งดลใจอย่างหนึ่งอย่างใดก็ได้ ให้คิดไปปล้นธนาคารเนชั่นแนลเวสมินสเตอร์ แต่สติปัญญาจะเตือนว่า อย่า อย่าไปทำตามที่ใจนึก สติปัญญาจะบอกว่า ถ้าทำอย่างนั้นแล้วผลร้ายจะตามมา สติปัญญาจะทำให้เข้าใจว่าสิ่งนั้นผิด จะได้รับผลจากการกระทำเช่นนั้น และไม่มีสิทธิที่จะทำอย่างนั้น

ทีนี้ เราก็ได้เข้าใจกันดีแล้วว่าสิ่งดลใจหรือเร้าใจนั้นมันเป็นเพียงอารมณ์อย่างหนึ่งเท่านั้น ไม่เป็นแก่นสารอะไร ไม่ใช่ตัวเราของเรา และเราเข้าใจต่อไปอีกว่าเมื่อมีอารมณ์อย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้นในใจ แล้วเราก็หักห้ามไม่ประพฤติปฏิบัติตามอารมณ์นั้นๆ เมื่อนั้นเราจะมีสิ่งที่เรียกว่า 'ศีล' ซึ่งเป็นรากฐานในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ผู้อยู่ร่วมกับสัตว์ทั้งหลายในสังคมแห่งโลกปัจจุบัน ศีล คือ มาตรฐาน

หรือแนวทางในการกระทำหรือเว้นจากการกระทำ

ศีลห้าประกอบด้วย ๑. ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ๒. ไม่ลักทรัพย์ ๓. ไม่ประพฤติผิดในกาม ๔. ไม่กล่าววาจาเท็จ ๕. ไม่เสพของมึนเมา ทั้ง ๕ ข้อนี้ คือ แนวทาง

ศีลในพระพุทธศาสนานั้น ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เข้มงวดกวดขันจนกระทั่งว่า ถ้าท่านเลี่ยงไปเพียงนิดเดียวท่านก็จะต้องถูกสาปให้ตกนรก มิใช่ 'ศีลธรรม' แบบเถรตรงอย่างในสมัยวิกตอเรีย พวกเราหวาดกลัวศีลธรรมที่มีระเบียบเข้มงวดจนเกินไปของพวกพิวริแตน จนกระทั่งพอได้ยินคำว่า 'ศีลธรรม' เท่านั้น ทุกคนก็ตัวสั่นขวัญแขวนกันไปหมด แล้วก็เลยคิดว่า "โอ๊ย,..พวกเคร่งระเบียบคลั่งศีลธรรมแบบสมัยวิกตอเรียมาอีกแล้ว เราไม่ต้องการศีลธรรม เราจะออกไปหาประสบการณ์ให้แก่ชีวิตดีกว่า"

แล้วท่านก็เห็นเขาออกไปทำกิจกรรมต่างๆ นานาโดยคิดว่าเจ้าตัวประสบการณ์นี้แหละคือสิ่งที่พึงปรารถนา แต่ประสบการณ์บางอย่างเป็นสิ่งที่ไม่ควรรับเอามา เฉพาะอย่างยิ่งถ้าสิ่งนั้นมันตรงข้ามกับความหมายของปัญจศีล

ยกตัวอย่างเช่น ท่านอาจจะบอกว่า "ฉันอยากจะมีประสบการณ์ในทางฆ่าคนสักคนหนึ่ง เพราะว่าการศึกษาในเรื่องชีวิตจะไม่สมบูรณ์ และอิสระเสรีที่จะทำอะไรให้ได้ดังใจจะถูกปิดกั้น ถ้าฉันไม่เคยได้ฆ่าคน"

บางคนอาจจะเชื่อ เอาละ...คงจะไม่เชื่อหรอก เพราะเรื่องฆ่าคนมันเรื่องใหญ่มาก แต่ถ้าเป็นเรื่องอื่นก็คงจะเชื่อ

บางคนมักจะพูดว่า "ไม่ว่าเรื่องอะไรอย่าไปบอกปัด บอกเสียว่าทำได้ แล้วก็ทำไป และทำอย่างตั้งอกตั้งใจ เรียนรู้จากสิ่งนั้น เรียนรู้ให้หมดทุกเรื่อง"

ถ้าท่านทำอย่างนั้น ท่านจะพบว่าตัวท่านเองจะอ่อนเพลียทรุดโทรม สับสนและเป็นทุกข์ แม้ในช่วงที่อายุยังน้อยอยู่ ถ้าท่านเห็นภาพคนหนุ่มสาวที่อาตมาเคยพบมา ท่านจะรู้สึกสังเวชใจ และถ้าเข้าไปถามเขาว่าอายุเท่าไร โดยกะว่าคงจะสักสี่สิบปี เขาจะตอบว่า "ไม่ใช่ ผมอายุยี่สิบเอ็ดปีเท่านั้น"

คำพูดที่ว่า "ไปซิ..ไปทำทุกอย่างที่เธอปรารถนา" ฟังดูแล้วเข้าทีใช่ไหม เราฟังแล้วเราก็ชอบ อาตมาเองก็ชอบ มันดีนี่ที่ทำอะไรได้ตามใจชอบ แต่แล้วในไม่ช้าท่านก็จะเริ่มสำนึกได้ว่า ความปรารถนาหรือความทะยานอยากนั้นมันไม่มีที่สิ้นสุด ท่านอาจจะปลาบปลื้มปีติชั่วคราว ต่อไปท่านก็จะปรารถนาไขว่คว้าสิ่งนั้นมากขึ้นไปอีก

ในประเทศไทย พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีลักษณะใจกว้างมาก การแสดงออกทางด้านศีลธรรมไม่ค่อยจะปรากฏมากนัก เลยทำให้ผู้ที่ไปเยือนกรุงเทพฯ พากันผิดหวัง เมื่อได้ทราบเรื่องราวเกี่ยวกับเด็กหญิงมาเป็นโสเภณี หรือการ

ทุจริตฉ้อราษฎร์บังหลวง ฯลฯ กรุงเทพมหานครซึ่งหมายความว่า เมืองเทวดา ทุกวันนี้นั้นได้ชื่อว่า เมืองคนบาปของโลก ถ้าท่านเอ่ยคำว่า 'บางกอก' ทุกคนจะตาลุกโพลง หรือมิฉะนั้นก็ทำหน้าเบ้ แล้วบ่นว่า "เมืองแห่งพระพุทธศาสนาทำไมจึงปล่อยให้มีสิ่งเลวร้ายเช่นนี้อยู่ได้"

แต่ถ้ารู้จักประเทศไทยดีแล้วท่านจะเข้าใจว่า แม้จะมีสิ่งเลอะเทอะหละหลวมอยู่ในบางระดับ อย่างน้อยก็ไม่มีความทารุณโหดร้ายดังที่ท่านจะพบเห็นในบางประเทศ ซึ่งเอาโสเภณีและอาชญากรไปยิงทิ้งในนามของพระศาสนาของประเทศนั้น ในประเทศไทยนั้นเราเริ่มจะเล็งเห็นว่าศีลธรรมโดยแท้จริงแล้วต้องเกิดจากปัญญา ไม่ใช่มาจากความหวาดกลัว

ดังนั้น พระภิกษุไทยบางรูปท่านจะสั่งสอนศีลธรรมในระดับพื้นฐานก่อน ในกรณีศีลข้อแรก คือ เว้นจากการฆ่า *(ปาณาติปาตา)* อาตมารู้จักกับพระภิกษุรูปหนึ่ง ท่านพำนักอยู่ที่วัดใกล้ชายทะเลของอ่าวไทย อันเป็นถิ่นของชาวประมงและพวกโจรสลัด คนพวกนี้ล้วนโหดเหี้ยม การฆ่าเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อคนในถิ่นนี้มาที่วัด ท่านจะไม่เทศนาสั่งสอนศีลข้อนี้ไปถึงระดับที่ว่า "*พวกท่านต้องไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต แม้แต่ลูกน้ำสักตัวเดียว*" เพราะว่าเขารับไม่ได้ การดำรงชีวิตของพวกเขานั้นขึ้นอยู่กับการจับปลาและฆ่าสัตว์

ที่อาตมาเสนอนี้ ไม่ใช่ศีลธรรมในรูปที่เข้มงวดกวดขัน จนยากแก่การรักษา แต่เป็นแนวทางให้ท่านนำไปไตร่ตรอง และปฏิบัติเพื่อท่านจะได้เข้าใจในสิ่งนั้นและสามารถดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น ถ้าท่านเริ่มต้นด้วยวิธีที่เคร่งจนเกินไป ท่านจะกลายเป็นคนยึดมั่นถือมั่น หรือมิฉะนั้นก็อาจคิดว่าทำไม่ได้เลยเลิกเสีย ท่านก็จะเป็นคนไม่มีหลัก ไม่มีมาตรฐานอะไรเลย

ทีนี้ มาถึงศีลข้อที่สองซึ่งให้ละเว้นการลักขโมย ในระดับหยาบ ๆ หรือรุนแรงหน่อยก็ว่า อย่าไปปล้นธนาคาร อย่าหยิบฉวยของตามร้าน หรืออะไรทำนองนั้น แต่ถ้าจะพิจารณาศีลข้อนี้ให้ละเอียดลงไป ท่านจะเว้นจากการรับสิ่งของที่เขามิได้มอบให้แก่ท่าน ในฐานะของพระภิกษุ เราจะไม่แตะต้องของที่เขามิได้ถวาย ถ้าเราเข้าไปในเรือนของท่าน เราจะเที่ยวไปเดินชมโน่นหยิบนี่ไม่ได้ ถึงแม้ว่าเราจะไม่ตั้งใจหยิบติดมือไปก็ตาม แม้อาหารท่านก็ต้องประเคนโดยตรงให้กับเรา นี่คือการพิจารณาขั้นละเอียดในศีลข้อห้ามมิให้รับของที่ไม่มีใครมอบให้ *(อทินนาทานา)* ดังนั้นเราจะเห็นทั้งทางด้านหยาบ คือ ไม่ปล้นไม่ขโมย จนถึงการฝึกปฏิบัติขั้นประณีต นี่เป็นแนวทางฝึกตัวท่านเอง

อาตมาเองพบว่าศีลข้อนี้เป็นประโยชน์แก่ตัวอาตมามาก เพราะอาตมาเป็นคนมักประมาทและไม่สำรวมมารยาท ถ้ามีใครเชิญไปบ้าน อาตมาก็จะเที่ยวเดินดูของสิ่งนั้น หยิบ

ของสิ่งนี้ และถ้าเข้าไปในร้านขายของก็จะแตะนั่นหยิบนี่มาดูโดยไม่เข้าใจว่าทำอย่างนั้นมันไม่ถูก ไปทำให้คนอื่นเขารำคาญ มันเป็นนิสัยสันดานของอาตมาเอง แต่เมื่อมาบวชเป็นพระ อาตมาจะทำอย่างนั้นไม่ได้อีกแล้ว จะนั่งนิ่ง ๆ แล้วก็ยังมีความรู้สึกอยากจะดูนั่นหยิบนี่อยู่ แต่อาตมาถือศีลซึ่งท่านห้ามมิให้ทำอย่างนั้น อาหารก็เช่นกันเมื่อมีคนนำมาวางตรงหน้า อาตมาก็จะคว้ามากินทันที แต่จากการฝึกตามระเบียบของพระ มารยาทอันงดงามจะเกิดขึ้นกับท่าน ท่านจะนั่งเฉย ๆ ไม่รู้สึกอยากจะไปหยิบฉวยอะไร ท่านคอยได้แล้วจะมีคนมาประเคนให้เอง ซึ่งเป็นวิธีอันหมดจดงดงามในความสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา และกับผู้อื่นมิใช่หรือ

ทีนี้ มาถึงศีลข้อที่สามอันว่าด้วยกามารมณ์ *(กาเมสุมิจฉาจารา)* ความนึกคิดในปัจจุบันถือว่า ความสัมพันธ์ทางเพศเป็นเรื่องถูกต้อง พึงกระทำ ถ้าทำอย่างมีสติ การไม่มีเพศสัมพันธ์เสียเลยนั้นดูจะเป็นเรื่องวิปลาสพิลึก

ในขั้นต้น ๆ หรือขั้นหยาบ ๆ ศีลข้อนี้ห้ามมิให้ไปผิดลูกผิดเมียเขา ให้ซื่อสัตย์ต่อภรรยาของท่าน ในขั้นละเอียดลงไปในการครองเรือนนั้น ให้พิจารณาถึงระดับพอเหมาะพอควร ไม่ละโมบมูมมามและหลงใหล และไม่ใช่เพียงเพื่อความสนุกเพลิดเพลินแก่กายของท่านแต่อย่างเดียว ท่านอาจจะพิจารณาให้ประณีตลึกลงไปอีกจนถึงขั้นอยู่เป็นโสด

รักษาพรหมจรรย์อย่างพระภิกษุสงฆ์ นี้เป็นขั้นตอนของศีล

มีคนหลายคนคิดว่า ชีวิตพรหมจรรย์ของพระเป็นชีวิตที่ถูกกดอย่างร้ายกาจ มันไม่ใช่อย่างนั้น เพราะความใคร่ในกามนั้นเป็นที่รู้และเข้าใจดีว่าเป็นความต้องการตามธรรมชาติ เพียงแต่เราไม่ทำเท่านั้น ท่านจะหักห้ามไม่ให้มีความใคร่นั้นมันยาก

ถ้าท่านพูดว่า "ฉันจะไม่มีความปรารถนาหรือความใคร่เช่นนี้อีกต่อไปแล้ว" ท่านพูดได้ แต่ท่านก็ยังคงมีความต้องการเช่นนั้นอยู่ และถ้าท่านบวชเป็นพระแล้วไปคิดอย่างนั้น ท่านจะเป็นพระที่มีแต่ความกลัว

อาตมาเคยได้ยินพระภิกษุบางรูปกล่าวว่า "ผมไม่เหมาะที่จะอยู่ในผ้าเหลือง ชาวบ้านไม่ควรจะใส่บาตรให้ผม ผมเห็นจะต้องสึกเสียแล้ว เพราะผมมีความนึกคิดที่เป็นผิดบาปอยู่ในดวงจิตของผมตลอดเวลา"

ผ้ากาสาวพัสตร์ไปเกี่ยวข้องอะไรกับความนึกคิดของท่าน อย่ายกเอามาเป็นปัญหา เราทุกคนมีความนึกคิดชั่ว ๆ เกิดขึ้นในใจของเราได้ ในขณะที่เราครองผ้าเหลืองอยู่ก็เหมือนกับคนทั่ว ๆ ไปนั่นแหละ แต่เราฝึกตนเองไม่ให้เอ่ยถึงมัน หรือทำตามมัน เมื่อเวลาเราสวดปาติโมกข์ เรารับรู้มัน เข้าใจและรู้จักมันดี เราปล่อยวางมันแล้วมันก็จะหยุดไปเอง ไม่ช้าไม่นานเราก็จะมีความสงบระงับในดวงจิต อัน

เป็นผลที่เกิดจากชีวิตแห่งพรหมจรรย์

ชีวิตที่ยังข้องเกี่ยวอยู่กับประเวณีนั้น ถ้ามองในแง่หนึ่งก็น่าตื่นเต้นมาก และถ้าท่านผิดหวัง หวาดกลัว เบื่อหน่าย กระวนกระวาย จิตของท่านก็จะเข้าสู่ความเพ้อฝันทางเพศได้ง่าย ๆ เหตุอันเกิดจากความรุนแรงต่าง ๆ *(พลวเหตุ)* ก็น่าตื่นเต้นเช่นกัน กามารมณ์กับความรุนแรงมักจะไปด้วยกัน เช่น ในกรณีข่มขืนกระทำชำเราเป็นต้น คนชอบดูของอย่างนี้ในภาพยนตร์ ถ้ามีคนทำภาพยนตร์เกี่ยวกับพระผู้ครองเพศพรหมจรรย์รักษาพระวินัย จะมีใครสักกี่คนอยากดู คงเป็นภาพยนตร์ที่แสนจะน่าเบื่อ แต่ถ้าทำภาพยนตร์เรื่องพระรูปหนึ่งทำผิดศีลทุกข้อ คนทำคงรวยมหาศาล

ศีลข้อที่สี่ว่าด้วยวาจา *(มุสาวาทา)* คือ ไม่พูดเท็จ ถ้าท่านถือศีลข้อนี้ ทุกครั้งที่ท่านกล่าววาจาเท็จท่านจะรู้สึกตัว แต่ถ้าท่านไม่รักษาศีลข้อใดเลย เวลาท่านพูดโกหกคำโต ๆ ท่านจะไม่รู้ตัว มันเลยกลายเป็นนิสัย คราวนี้ถ้าท่านจะพิจารณาจากขั้นตื้น ๆ ให้ละเอียดลึกลงไปอีก ท่านจะเรียนรู้ในการกล่าววาจาด้วยความระมัดระวังและอย่างมีเหตุผล ท่านจะไม่คุยจ้อหรือเพ้อเจ้อเหมือนเสียงลิงเสียงค่าง ไม่ซุบซิบนินทา ไม่อวดโม้หรือถากถางคนอื่น ท่านจะเริ่มเล็งเห็นว่า วาจาของคนเรานั้นมีผลกระทบลึกซึ้งเพียงใดต่อจิตใจของผู้อื่น เราสามารถทำลายความสุขของคนอื่นได้ด้วย

คำพูดเพียงไม่กี่คำ

ศีลข้อที่ห้า *สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา* คือ ห้ามเสพสุราหรือของมึนเมาต่างๆ ทุกคนคงอยากจะคิดว่าความหมายอยู่แค่อย่าให้เมาจนเสียสติเท่านั้น แต่สัมมาสติของท่านจะบอกว่าไม่ควรดื่มของเมาชนิดใดๆ เลย แม้แต่ไวน์สักแก้วเดียวในช่วงอาหารเย็น นี่คือหลักอันควรแก่การพิจารณาและนำไปปฏิบัติ

ศีลทั้งห้าข้อที่กล่าวมานี้ เป็นแนวทางเพื่อจะให้ท่านมีความระมัดระวัง ตื่นตัวและรู้จักผิดชอบดีขึ้นในการดำเนินชีวิตของท่าน ถ้าเราไม่มีหลักที่ดี เราก็โน้มเอียงไปทำในสิ่งที่เราอยากจะทำ หรือทำตามคนอื่นเขา

อาตมาไม่ชอบเป็นคนไร้ศีลธรรม แต่เมื่อครั้งอยู่ที่เบอร์คเล่ย์ แคลิฟอร์เนีย คนที่นั่นเขาฉลาดและมีประสบการณ์มาก ซึ่งอาตมานิยมชมชอบ ดูท่านเหล่านั้นชื่นชมพอใจกับสิ่งที่ไร้ศีลธรรม อาตมาจึงคิดว่า "ดีละ...เราจะทำอย่างนั้นบ้าง" ก็แน่ละถ้าท่านนิยมใครก็อยากจะเป็นเหมือนคนนั้น แล้วอาตมาก็ตกเข้าไปในบ่วงกรรมอันร้ายกาจ เพราะไปทำตามคนอื่นเขา พวกนั้นเขาสามารถทำให้มองเห็นว่าฆาตกรรมคือสิ่งอันควรบูชา

ดังนั้น ศีลคือข้อชี้นำ เป็นวิธีเหนี่ยวรั้งท่านให้เว้นจากการกระทำโง่ๆ ด้วยกายและวาจา อันที่จริงมิใช่มาตรการ

ที่เข้มงวดเด็ดขาดอะไรนักหนาดอก คือ อาตมาไม่ได้บอกกับท่านว่า ถ้าท่านฆ่าหนอนสักตัวหนึ่ง ท่านจะกลับไปเกิดเป็นหนอนอีก ๑๐,๐๐๐ ชาติ ทั้งนี้เพื่อให้ท่านกลัว นั่นไม่ใช่ปัญญา ถ้าท่านบังเอิญไปเชื่อเข้าเพราะกลัวตกนรก ท่านก็จะไม่เข้าใจอะไรอย่างแท้จริงได้เลย เพราะท่านไม่ได้ไตร่-ตรองและใช้ปัญญาพิจารณาว่าอะไรเป็นอะไร

ในการพูดหรือการกระทำใดๆ ก็ตาม ถ้าท่านมีความกลัว ท่านจะกลายเป็นคนโรคประสาท ในทางตรงข้าม ถ้าไม่กลัวอะไรเสียเลย คิดว่าทำอะไรก็ทำได้ แล้วท่านเองจะเกิดความสับสนวุ่นวายใจ กลายเป็นโรคประสาทเช่นกัน

มีผู้ป่วยด้วยอาการทางจิตและอารมณ์เป็นจำนวนมากไปหาท่านซิกมันด์ ฟรอยด์* ในยุคนั้น ในยุโรปและอเมริกาการอดกลั้นทางเพศเป็นของธรรมดาๆ ท่านจึงคิดว่า "เอาละ ถ้าเราเพียงแต่เลิกความอดกลั้นนั้นเสีย ปัญหาก็จะหมดไป แล้วเราจะเป็นอิสระ เบิกบาน มีความสุข และมีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์"

แต่ทุกวันนี้ ไม่เห็นมีข้อจำกัดหรือการอดกลั้นแต่อย่างใด กระนั้นก็ดี ท่านทั้งหลายยังคงเห็นคนเป็นทุกข์และเป็น

---

* นายแพทย์ชาวออสเตรีย (๑๘๕๖-๑๙๓๙) ทฤษฎีทางจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์เป็นที่ยอมรับกันมากในวงการจิตวิทยาทางโลกตะวันตก

โรคประสาทอยู่มากมาย เพราะฉะนั้น จึงเห็นได้ว่าลักษณะสุดขอบทั้งสองประการนี้ เกิดจากการขาดสติสัมปชัญญะในธรรมชาติของกามารมณ์

เราจะต้องรู้ว่าอะไรคือความตื่นเต้น อะไรคือความสงบ การทำสมาธิทางพุทธศาสนานั้นทำไมจึงน่าเบื่อหน่าย สวดมนต์แล้วสวดมนต์อีก ทำไมเราไม่มาร้องเพลงสวดกันบ้าง อาตมาก็ร้องเพลงได้ เคยอยากจะเป็นนักร้องโอเปร่ามาแล้ว แต่ในขณะที่อาตมาสวดนั้นอาตมาจะสวดอย่างดีที่สุด และถ้าท่านสำรวมจิตในการสวดมนต์ ซึ่งมีเสียงเป็นเสียงเดียวแล้ว จิตของท่านจะสงบ

คืนหนึ่ง พวกเรากำลังนั่งทำสมาธิอยู่ในวัดป่าของเราในประเทศไทย อาตมาได้ยินเสียงเพลงยอดนิยมอเมริกันซึ่งเคยได้ฟังมาเมื่อครั้งยังเป็นฆราวาส ดังลั่นจากลำโพงของพวกขายยาเร่ และลมเจ้ากรรมก็พัดมายังทิศทางที่ถูกเสียด้วย เสียงเพลง Tell Laura I love her จึงมาก้องอยู่ในศาลาที่ใช้ทำสมาธิ อาตมาไม่ได้ยินเพลงยอดนิยมอเมริกันมาหลายปีแล้ว พอได้ยินเสียงเพลงนี้เข้าอาตมาก็ทำท่าจะร้องไห้ แล้วจึงเริ่มรู้สึกและเข้าใจได้ว่าเสียงเพลงประเภทนี้มันฉุดกระชากอารมณ์ได้อย่างฉกาจฉกรรจ์ทีเดียว ถ้าท่านไม่เข้าใจมันโดยแท้จริงแล้ว มันจะกำหัวใจของท่าน ทำให้หลงใหลตื่นเต้นไปตามอารมณ์นั้น นี่เป็นผลของเสียงเพลงในขณะที่เราขาดสติ

การสวดมนต์นั้นมีเสียงเป็นเสียงเดียว (ไม่สูงไม่ต่ำ) และถ้าท่านสำรวมจิตเพ่งลงไป จิตของท่านจะไม่ส่งส่ายไปหาอารมณ์เศร้าหรือเพ้อฝัน ตรงกันข้ามท่านจะรู้สึกสงบและเยือกเย็น อานาปานสติจะทำให้เกิดความสงบเช่นกัน เพราะมีจังหวะราบเรียบ ละมุนละไม ไม่ตื่นเต้นเร่าร้อน ชีวิตในวัดนั้นดูน่าเบื่อหน่ายในแง่ที่ขาดความเย้ายวนใจ ไม่โลดโผนตื่นเต้น แต่มีลักษณะเยือกเย็นและเงียบสงบ

ดังนั้น ให้พิจารณาไตร่ตรองดูในชีวิตของท่านว่าอะไรทำให้ตื่นเต้นและอะไรทำให้สงบเย็น แล้วท่านจะรู้จักใช้ปัญญาของท่าน ในฐานะที่เป็นชาวพุทธเราทำเช่นนี้เพื่อให้เราได้รู้จักตัวเราเอง เราเข้าใจดีถึงความกดดันต่างๆ ตามธรรมชาติซึ่งเราจะต้องอยู่กับมัน เราไม่สามารถควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างได้ แต่เราสามารถจะรู้จักและเข้าใจได้ เราสามารถจะพากเพียรเพื่อเรียนรู้จากชีวิตของเรา ในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่.

"ความจริง ปัญญาเกิดจากสมาธิ

หากไร้สมาธิปัญญาจะเสื่อม

เมื่อได้ทราบทางแห่งความเสื่อม

และความเจริญทั้งสองอย่างแล้ว

บุคคลพึงปฏิบัติตน

โดยประการที่ปัญญาจะเพิ่มพูนขึ้น..."

ธรรมบท ๒๘๒

วิธีอันแยบคาย

บทที่ ๑ : การปล่อยวาง*

เราได้พูดกันมาแล้ว ถึงอริยสัจจ์ข้อที่หนึ่ง คือ **ทุกข์** ซึ่งในขณะที่ท่านทั้งหลายกำลังนั่งเพ่งพิจารณากายและจิตของท่านอยู่นี้ ดูเหมือนว่าทุกข์จะเพิ่มมากขึ้น จงมีสติระลึกรู้ว่ามันเกิดอะไรขึ้น ท่านจะเห็นได้ว่า เมื่อใจเรานึกถึงเรื่องดีๆ กายเราสบาย เราก็เป็นสุข แต่เมื่อเรามีความเจ็บปวดหรือยากไร้ เราก็ทอดอาลัย ฉะนั้น จึงเห็นได้ว่าเราพยายามอยู่เป็นนิจที่จะใฝ่หาและยึดเหนี่ยวในสิ่งที่เราปรารถนาและสลัดสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ออกไป

อริยสัจจ์ข้อที่สอง **สมุทัย** คือ ให้รู้ถึงเหตุของตัณหาสามประการ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ว่ามันเกิดขึ้นอย่างไร เมื่อรู้แล้วก็ให้ละเสีย การทำให้แจ้งใน

---

* พระธรรมเทศนาที่ศูนย์พุทธศาสนาโอคเคนโฮลท์ ใกล้เมืองออกซ์-ฟอร์ดเมื่อ เมษายน ๒๕๒๒

อริยสัจจ์ข้อที่สาม **นิโรธ** คือ รู้ว่าเมื่อตัณหาเกิดแล้วมันดับไปอย่างไร เรารู้ถึงการดับและการปล่อยวาง อริยสัจจ์ข้อที่สี่ คือ **มรรค** มีองค์แปด ได้แก่ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ การพูดจาชอบ การทำงานชอบ การเลี้ยงชีวิตชอบ ความพากเพียรชอบ ความระลึกชอบ และความตั้งใจมั่นชอบ หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่ง ก็คือ ทางแห่งความมีสติระลึกรู้หรือตื่นอยู่เสมอ อันเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

เพื่อจะให้มีสติหรือตื่นอยู่เสมอนั้น ท่านต้องใช้วิธีอันแยบคาย เพราะในขั้นแรกนั้นเรายังงงอยู่ เราอยากได้สติพยายามอย่างยิ่ง โดยคิดว่าตัวสตินี้ คือ สิ่งที่เราจะต้องทำให้เกิดขึ้นให้ได้ แต่ความทะยานอยากเช่นนี้จะทำให้เกิดความประมาท คือ เราตั้งอกตั้งใจเกินไปจนลืมระวังจิต จิตไปพะวงอยู่กับการอยากมีอยากเป็น คล้อยไปตามตัณหาสามประการซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์

การปฏิบัติด้วยวิธี **ปล่อยวาง** นี้แหละ จะมีผลดีต่อจิตที่ยังหลงติดอยู่กับความนึกคิดบางประการ จงทำสมาธิภาวนาของท่านให้ง่ายลง จนเหลือคำเพียงสองคำ **ปล่อยวาง** ดีกว่าไปพยายามลองวิธีอื่น เพื่อให้บังเกิดผลเข้าสู่ฌานขั้นนี้ ขั้นนั้น หรือไปศึกษาพระสูตรและพระอภิธรรม เรียนบาลีและสันสกฤต แล้วเรียนมัธยามิกกะและปรัชญาปารามิตตา บวชในลัทธิหินยาน มหายาน วัชรยาน ไปแต่งหนังสือแล้วกลายเป็นพหูสูตรในทางพระพุทธศาสนา ท่าน

ทั้งหลายแทนที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญบันลือโลกในทางพุทธศาสนา แล้วได้รับเชิญให้เข้าประชุมสัมมนาพุทธศาสนิกสัมพันธ์นานาชาติ ให้เรามาทำ **ปล่อยวาง ปล่อยวาง** กันเถิด อาตมาไม่ได้ทำอย่างอื่นนอกจากอย่างนี้มาเป็นเวลาสองปีแล้ว ทุกครั้งที่เกิดความพยายามอยากจะทำความเข้าใจในเรื่องใดก็ตาม อาตมาจะบอกว่า **ปล่อยวาง ปล่อยวาง** จนความอยากนั้นจางหายไป ฉะนั้น อาตมาจึงทำให้มันง่ายเพื่อช่วยท่านให้พ้นจากห้วงทุกข์ทั้งปวง ไม่มีอะไรน่าสลดใจไปกว่าการอยากจะไปประชุมสัมมนาพุทธศาสนิกสัมพันธ์นานาชาติ! บางท่านอาจปรารถนาอยากจะเป็นองค์พระศาสดาแห่งยุค เป็นพระเมตไตรย* แทนที่จะเป็นอย่างนั้น อาตมาขอแนะนำว่า ให้เป็นไส้เดือนสักตัวหนึ่ง แล้วปล่อยวางความอยากที่จะแผ่เมตตาให้แก่คนทั้งปวง เป็นตัวไส้เดือนที่รู้จักคำเพียงสองคำเท่านั้น คือ **ปล่อยวาง ปล่อยวาง ปล่อยวาง** แบบฉบับของเรานั้น คือ หินยาน หรือยานเล็ก เราจึงมีวิธีปฏิบัติง่าย ๆ แบบผู้ยากไร้ทรัพย์สิน

สิ่งสำคัญในการทำสมาธิภาวนา คือ ต้องทำสม่ำเสมอ และตั้งใจจริง มุ่งหวังให้รู้แจ้ง ไม่เย่อหยิ่งโง่เขลา แต่วิริยะ

---

* พระศรีอาริยเมตไตรย ตามคัมภีร์พระไตรปิฎกกล่าวว่า คือ พระพุทธเจ้าองค์ต่อไป องค์สุดท้ายในภัทรกัป

พากเพียร แม้มันจะลำบากสักเพียงใดก็ตาม จงระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ตลอดเวลา สลัดความสิ้นหวัง ความเจ็บปวด ความสงสัย และทุกสิ่งทุกอย่างที่มันเกิดขึ้นมาแล้วผ่านไป หรือสิ่งซึ่งเราไปยึดถือจนเคยชิน ให้การปล่อยวางนี้อยู่ประจำในดวงจิตของท่าน ไม่ว่าท่านจะไปอยู่ ณ ที่แห่งใด

ในขั้นต้นนั้น เราต้องฝังจิตฝังใจลงไปในเรื่องนี้ เพราะจิตใจของคนเรานั้นยังลุ่มหลงอยู่กับสิ่งที่ไร้สาระ เช่น อยู่กับความวิตกกังวล ความสงสัย ความโกรธ ริษยา พยาบาท ความกลัว ความโง่งมงาย จิตของเราลุ่มหลงอยู่กับสิ่งที่ทำให้ปวดร้าวแล้วสร้างความวิบัติแก่ชีวิต สังคมของเรานี้สอนให้เราบรรจุสิ่งต่างๆ เข้าไปในดวงจิต บรรจุความคิดเห็นความลำเอียง ความโศกเศร้าและความคาดหวัง เป็นสังคมเพื่อการบรรจุลงในภาชนะ

ดูร้านหนังสือในออกซฟอร์ดนี่ซิ...เต็มไปด้วยหนังสือต่างๆ ที่ท่านอยากรู้ พิมพ์และห่อปกอย่างหรูหรา พร้อมด้วยรูปภาพต่างๆ หรือเราอาจจะบรรจุเข้าไปในจิตของเราด้วยการดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ หรืออ่านหนังสือพิมพ์ แต่ขอให้ดูซิว่าเขาตีพิมพ์อะไรลงไปบ้างในหน้าหนังสือพิมพ์มันเย้ายวนใจคนที่มีจิตต่ำทราม ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องความทารุณโหดร้าย ความรุนแรง สงคราม การฉ้อราษฎร์บังหลวงและความวิปลาสต่างๆ นานา ตลอดจนคอลัมน์ซุบซิบ ทั้ง

หมดนี้ย่อมมีผลต่อจิต ตราบใดที่จิตใจของเรายังหมกมุ่นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ แล้วเรายัดเยียดเข้าไปอีก มันจะอัดแน่นจนเราต้องเป็นบ้า แล้วเราหาทางออกโดยไปดื่มให้เมาเสีย นี่หรือคือวิธีปล่อยวาง ท่านคิดว่าร้านเหล้ามีไว้เพื่ออะไร ที่นั่นน่ะเรากล้าพูดในบางสิ่งซึ่งโดยปกติแล้วเราไม่กล้า เราอาจเหลวไหลไร้เหตุผล โง่...เซ่อ...หัวเราะร่า แล้วทำท่าป้อ "ก็เพราะฉันเมา ฉันตกอยู่ภายใต้อำนาจของสุรา"

เมื่อเราไม่เข้าใจถึงธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งปวง เราจะถูกชักจูงได้ง่าย ท่านมองดูสังคมของเราซิว่าเยาวชนถูกชักจูงไปอย่างไรบ้าง เดี๋ยวนี้เป็นยุคของพังค์ คนในวัยนั้นจึงคิดและแสดงตัวเป็นพังค์ แบบเครื่องแต่งกายก็เช่นกัน สำหรับท่านสุภาพสตรี ท่านจะไม่สดสวย หากไม่แต่งกายในแบบที่ออกมาใหม่ๆ ภาพยนตร์ก็จะจูงใจให้เพลิดเพลินไปกับรูปเสียงและรสนิยมต่างๆ แล้วเราก็มาคิดกันว่าเราน่าจะลองดูบ้าง ไม่ลองก็ไม่รู้ เดี๋ยวนี้มันเลวจนกระทั่งว่าไม่มีใครรู้ว่าอะไรสวย อะไรน่าเกลียดน่าชังเสียแล้ว บางคนถือว่าเสียงที่ดังจนแสบแก้วหูนั้นคือเสียงดนตรีอันไพเราะกลมกลืน ถ้าท่านไม่รู้ และยอมให้มันจูงใจท่านก็จะเชื่อ แม้ว่าชั้นแรกจะยังไม่เชื่อสนิทนัก แต่เมื่อมันกล่อมใจท่านไปเรื่อยๆ ท่านก็ชักเขว คิดไปว่า "เอ...บางทีมันจะเป็นอย่างนั้นจริง บางทีความเลวร้ายนั่นแหละคือศีลธรรม และศีลธรรมก็คือความเลวร้าย"

เรามีความนึกคิดกันว่าจำเป็นจะต้องรู้ให้หมดทุกอย่าง เมื่อเข้าใจดีแล้วก็จะไปชี้นำผู้อื่น ท่านได้ฟังอาตมาเทศน์และไปอ่านหนังสือธรรมะแล้วเกิดอยากจะไปบอกเล่าเรื่องพุทธศาสนากับคนอื่น ท่านอาจจะรู้สึกว่าท่านพ้นทุกข์แล้วหลังจากที่มาปฏิบัติกรรมฐาน แต่จงปล่อยวางเสียเถิดแม้กระทั่งความอยากที่จะไปบอกคนอื่น เพราะเมื่อเราเกิดความกระตือรือร้นด้วยศรัทธาอันแรงกล้า เราอาจจะทำให้คนอื่นเขารำคาญ ในสมาธิภาวนานั้น เราปล่อยวางความปรารถนาที่จะไปโน้มนำใจผู้อื่น เมื่อถึงเวลาอันควรแล้วความปรารถนานั้นมันจะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งไม่ใช่เป็นความมุ่งมาดปรารถนาอันแรงกล้า

เพราะฉะนั้น ท่านจงทำสิ่งที่พึงกระทำ แล้วปล่อยวางมันไป เมื่อมีผู้มาแนะนำเรื่องหนังสือหรือวิชา หรือให้เรียนบาลีเรียนพระอภิธรรมศึกษาพุทธประวัติและตรรกวิทยาในพุทธศาสนา และอะไรต่อมิอะไรสารพัดอย่าง จงปล่อยวาง ปล่อยวาง ปล่อยวาง หากท่านบรรจุเข้าไปในจิตใจของท่านด้วยหลักความเชื่อและความคิดเห็นต่าง ๆ มากเท่าใด ท่านจะเพิ่มความสงสัยมากขึ้นเท่านั้น การเรียนรู้เพื่อให้จิตว่างวิธีนี้วิธีเดียวเท่านั้นที่ท่านสามารถจะบรรจุของมีค่าเข้าไปในดวงจิตของท่านได้ และการเรียนรู้เพื่อให้เกิดจิตว่างได้อย่างไรนั้นต้องใช้ปัญญาอย่างเหลือประมาณทีเดียว

ณ สถานที่ปฏิบัติธรรมแห่งนี้ คำแนะนำที่อาตมา

มอบให้ท่านทั้งหลายนั้น เป็นวิธีอันแยบคาย การปล่อยวางเป็นวิธีอันแยบคายวิธีหนึ่ง เมื่อมีความคิดอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น ท่านจะรู้ถึงการเกิดของมัน ไม่ว่าจะมีอะไรมากระตุ้นใจ จงปล่อยวางมันเสียให้หมด ถ้ามันยังไม่ไปก็ไม่ต้องไปออกแรงผลักดันจนเกินไปนัก วิธีปล่อยวางนี้ เป็นวิธีชำระจิตให้หมดจากความหลง ใช้มันอย่างละมุนละม่อมทะนุถนอมแต่ด้วยความพากเพียรอดทน สมาธิภาวนาเป็นวิธีปล่อยวางอย่างแยบคาย เป็นวิธีทำจิตให้สงบและให้มองเห็นความบริสุทธิ์ของจิต จงชำระจิตให้สะอาด และเคารพจิตของท่าน เพื่อท่านจะได้ระมัดระวังยิ่งขึ้นในสิ่งที่จะนำเข้าไปข้างใน เปรียบเหมือนกับท่านมีบ้านสวย ท่านคงไม่ต้องการนำสิ่งสกปรกนอกบ้านเข้าไป ท่านจะนำแต่สิ่งที่ทำให้บ้านของท่านสดชื่นรื่นรมย์ อยู่สบาย

หากท่านอยากจะพิสูจน์เรื่องใดก็ตาม ขอให้ทำโดยไม่มีอคติ จงสำรวจจิตของท่าน มองให้เห็นชัดถึงลักษณะธรรมชาติของความนึกคิดและอารมณ์ ของความทรงจำของความรู้สึกสัมผัสในรูป รส กลิ่น เสียง ให้เห็นว่าเป็นสภาวะไม่เที่ยง ให้มีสติระลึกรู้ในความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้นเป็นครั้งเป็นคราว สำรวจดูความเจ็บปวดเมื่อยล้า มองในด้านที่มันเป็นพลังเคลื่อนไปมา เปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยงเป็นอารมณ์หลอก ๆ เมื่อรู้แล้วก็ปล่อยวางมันเสีย

อาตมาเน้นอยู่ตลอดเวลาในเรื่องความเห็นชอบ ความ

ดำริชอบ ความประพฤติชอบ เน้นหนักไปในทางที่ทำให้ชีวิตของท่านทั้งหลายเรียบง่าย เพื่อไม่ต้องไปข้องเกี่ยวกับกิจกรรมอื่นๆ ที่มันยุ่งยากซับซ้อน และเพื่อจะอยู่อย่างไม่ประมาท ไม่เบียดเบียนผู้อื่น จงเจริญศีลและเนกขัมมะ สละสิ่งซึ่งไร้สาระ ทำจิตให้พ้นจากความโลภ โกรธ หลง ไม่จำเป็นต้องไปจงเกลียดจงชังสภาวะเหล่านั้น เพียงแต่ปล่อยวางมันไปเฉยๆ เมื่อท่านเป็นทุกข์ จงถามว่าทำไมจึงเป็นทุกข์ คำตอบก็คือท่านไปยึดมั่นถือมั่นอยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั่นเอง! จงค้นหาให้พบว่าท่านไปยึดถืออะไร หาไปจนถึงต้นเหตุของมัน คำพูดที่ว่า "ข้าพเจ้าไม่มีความสุขเพราะไม่มีใครรัก" อาจจะจริง อาจจะไม่มีใครรักท่าน แต่ความทุกข์นั้นมาจากความต้องการให้มีคนมารักตัวท่าน ถึงหากจะมีคนมารักมาชอบท่านก็ยังทุกข์อยู่ดี เพราะไปคิดว่าคนอื่นเขาต้องมาลำบากลำบนกับความสุขทุกข์ของเรา เมื่อมีคนมาบอกว่า "ท่านเป็นผู้ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก!" ท่านก็ปีติปราโมทย์ แต่ถ้ามีคนประนามว่า "เกิดมายังไม่เคยเห็นใครเลวเหมือนแก" ท่านก็เศร้าเสียใจ อันความสุขใจก็ดี ความเศร้าสลดก็ดี ปล่อยวางมันเสียเถิด มาปฏิบัติอย่างง่ายๆ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ มีศีลธรรมและมีศรัทธาในการปล่อยวาง

สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ต้องเข้าใจว่าไม่มีใครเลยที่ต้องตกเป็นเหยื่อของชะตากรรมอย่างช่วยไม่ได้ จะ

เป็นอย่างนั้นก็เพราะความโง่เขลา ท่านจะรับกรรมจากความโง่ของท่านเอง ความโง่หรืออวิชชานี้มันเกิดและดับได้ มันติดอยู่ในวัฏฏะการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าท่านตายท่านจะไปเกิดใหม่ นี้เป็นของแน่ และถ้าท่านใช้ชีวิตของท่านอย่างประมาทเท่าใด การเกิดใหม่ของท่านก็จะต่ำทรามเท่านั้น

ดังนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนวิธีทำลายวงจรนี้ โดยให้มีสติระลึกรู้ ให้มองดูวงจรนี้ แทนที่จะไปติดอยู่ข้างใน เมื่อท่านปล่อยวางวงจรนี้แล้วท่านจะพ้นภัยจากมัน ฉะนั้น จงปล่อยวางวัฏฏะ ปล่อยวางการเกิดการตาย ปล่อยวางภพชาติ การปล่อยวางซึ่งตัณหานั้นคือการเข้าถึงนิโรธพระสัจจธรรมประการที่สาม.

บทที่ ๒ : สำเหนียกจิต*

สมาธิภาวนาตามแบบที่เราปฏิบัติอยู่นี้ มุ่งให้เราสำ-เหนียกเข้าไปข้างในด้วยความระมัดระวัง และที่จะฟังเข้าไปข้างในให้ได้นั้น เราต้องถือว่าสิ่งภายนอกทั้งหลายทั้งปวงล้วนไร้สาระ ให้ข้ามเลยความเชื่อความคิดเห็นต่าง ๆ ไปเสีย สิ่งเหล่านี้มิใช่ตัวตนของท่าน จงฟังสิ่งที่อยู่รอบ ๆ คำพูด คือ ฟังความเงียบและความว่างนั่นเอง

ทีนี้ เมื่อฟังแล้ว ท่านได้ยินอะไรบ้าง ได้ยินคำพูดที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา คำบ่นรำพัน เช่นว่า "ฉันไม่ชอบอย่างนี้ไม่ชอบอย่างนั้น รำคาญ อยากจะกลับบ้าน" หรือไปฟังพวกคลั่งศาสนาหรือคนที่ชอบเยาะเย้ยถากถางผู้อื่น จะเป็นเสียงพูดในลักษณะใดก็ตามเถิด ท่านจะระลึกรู้ถึงลักษณะอันไม่เที่ยงของมันอยู่เสมอ ถ้าสำเหนียกเข้าไปข้างในตลอดเวลา เราจะเริ่มรู้จักกับความว่าง ตามปกติคนเราไม่ใคร่จะยอมฟังใคร คิดว่าตนเองนี้สำคัญ และเสียงเหล่านั้นก็คือเรา จึงก่อปัญหาร้ายแรงให้แก่ตนเอง โดยไปเกาะติดอยู่กับ

---

* ณ วัดป่าจิตตวิเวก กุมภาพันธ์ ๒๕๒๔

เสียงแห่งตัณหาอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เราไปคิดกันว่า มีสิ่งที่เป็นตัวตนยั่งยืนถาวร แต่ในสมาธิภาวนานั้น เรา 'รู้' ว่าเสียงนั้นเกิดจากความว่าง เมื่อเกิดแล้วก็ดับไป

ตามคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น การปฏิบัติธรรมเป็นไปเพื่อให้เกิด 'ความรู้' รู้อะไร พระพุทธเจ้าทั้งหลายท่านตรัสรู้อะไร 'ผู้รู้' รู้อะไร 'ผู้รู้' ท่านรู้ว่าสภาวะทั้งหลายทั้งปวงที่ไม่เที่ยงเหล่านี้ ไม่มีตัวตน ไม่มีใครอยู่ได้ค้ำฟ้า หรืออยู่ในลักษณะคล้ายวิญญาณ ไม่มีอะไรในสิ่งเหล่านี้ที่บุคคลจะยึดถือได้ว่าเป็นของตนตลอดกาล ผู้รู้ท่านรู้ว่าเมื่อมีเกิดแล้วย่อมมีดับ ถ้าท่านต้องการจะเป็นพุทธะ ก็ไม่จำเป็นต้องไปรู้อะไรมากกว่านี้ ความเป็นพุทธะนั้นหมายถึงว่า ต้องรู้จากการสังเกตด้วยตนเอง มิใช่ไปเชื่อตามพระไตรปิฎก หรือมาเชื่ออาตมา จงดูด้วยตาของท่านเอง ไปค้นดูซิว่าสภาวธรรมอะไรที่ปรากฏขึ้นมาแล้วไม่สลายไป มีอะไรบ้างที่เกิดแล้วไม่ตาย จะเป็นผู้รู้แจ้ง ผู้ตื่นอยู่เสมอนั้นก็ต้องพากเพียรให้รู้ด้วยตนเองในชีวิตนี้ ที่นี่ และ ณ บัดนี้ ไม่ใช่ไปหลงละเมอจมหายอยู่กับความคิดที่อยากจะเป็นพระพุทธเจ้า บางทีความปรารถนาทะยานอยากนั้นจะก่อเป็นรูปพระพุทธองค์ขึ้นมา แท้จริงแล้วไม่มีตัว 'ผู้รู้' และที่จะบรรลุความเป็นพุทธนั้น มิใช่เพียงแต่ '*เป็น*' พุทธอยู่เฉย ๆ เท่านั้น

ทางฝ่ายเถรวาทจะกล่าวถึง *อนัตตา* ส่วนทางฝ่าย

มหายาน จะพูดถึง *สุญญตา* ที่จริงแล้วสองคำนี้มีความหมายอย่างเดียวกัน จะรู้จักอนัตตาได้ บุคคลนั้นต้องสืบค้นและมองให้เห็นว่าสิ่งที่เกาะติดอยู่กับอัตตา หรือที่เกาะติดอยู่กับอาการโรคประสาทซึ่งเรากำลังเป็นกันอยู่นี้ ได้แก่ ความนึกคิดทั้งหลายทั้งปวง ความใคร่ ความเคียดแค้นชิงชังและความหลง เหล่านี้เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน เป็นเพียงสภาวะที่ปราศจากแก่นสาร มันเกิดมาจากความว่าง แล้วกลับคืนสู่ความว่างนั้นอีก โดยไม่มีอะไรหลงเหลือ ฉะนั้นจงปล่อยวางสิ่งเหล่านี้เสีย ให้เป็นไปตามเรื่องของมัน แล้วมันจะเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติของมันเอง โดยท่านไม่ต้องเข้าไปยุ่งเกี่ยว ถ้าท่านพบกับสิ่งที่ไม่น่าอภิรมย์ ไม่จำเป็นต้องมุ่งทำลายล้าง เพราะมันจะจากไปตามทางของมัน คนที่เห็นแก่ตัวมักพูดว่า "ฉันไม่ชอบเรื่องอย่างนี้จะต้องกำจัดมันเสีย" นี้แหละจะก่อให้เกิดสถานการณ์ยุ่งยากซับซ้อนยิ่งกว่าเดิม ท่านกำลังพยายามผลักดันบางสิ่งบางอย่างออกไป ซุกหัวลงในดินแล้วบอกว่า "โอ มันไปแล้ว" แต่เจ้าตัวความปรารถนาที่จะกำจัดนั้น *(วิภวตัณหา)* จะเป็นปัจจัยให้มันเกิดขึ้นอีก เพราะเราไม่ได้มองให้เห็นว่ามันตายไปเองตามธรรมชาติ

เรากำลังนั่งอยู่ในห้องอันเต็มไปด้วยผลแห่งกรรม ซึ่งเราถือว่าเป็นตัวตนยั่งยืนถาวร ไปไหนเราก็หอบหิ้วมันไปด้วย เพราะในเบื้องต้นนั้น เราถือว่าแต่ละคนเป็นตัวเป็นตน

ท่านล่ะแบกอะไรไปบ้าง ความเคียดแค้นริษยา ความหลงมัวเมา ความหวาดกลัว และเรื่องราวที่ผ่านมาในอดีต เพียงแต่นึกถึงชื่อคนที่เคยให้ทุกข์แก่เรา เราก็เกิดอารมณ์เสีย "เขากล้ายังไงมาทำกับเราอย่างนี้" ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเมื่อยี่สิบปีมาแล้ว บางคนพกเอาความเคียดแค้นไว้เกือบตลอดชีวิต จนมันเผาผลาญชีวิตของตนเอง แต่เราในฐานะนักปฏิบัติ เราฟันฝ่าความทรงจำเหล่านั้น คือ แทนที่จะไปนั่งจดจำชื่อคนแล้วทำให้เป็นจริงเป็นจังขึ้นมา เราจะมองให้เห็นว่า ความทรงจำก็ดี ความขมขื่นก็ดี เป็นสภาวธรรมที่ไม่เที่ยง มองให้เห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเปรียบเหมือนกับเม็ดทรายในแม่น้ำคงคา มันจะงามวับวิจิตรหรือสกปรก ดำหรือขาว มันก็เป็นเม็ดทรายอยู่อย่างนั้น ดังนั้น จงเงี่ยหูฟังเข้าไปข้างใน เมื่อกายของท่านเจ็บก็จงสำรวจที่ดวงจิต ฟังคำรำพัน คำร้องทุกข์ หรือฟังเมื่อท่าน เกิดปีติ ฟังเทวดาที่กำลังซ่องเสพอยู่กับความสุขสำราญ จงวางตัวเป็นคนนิ่งฟัง อย่าไปเข้าข้างเทวดาหรือภูตผีปีศาจ จงจำไว้ว่า ถ้ามันเป็นเพียงสภาวธรรมอย่างหนึ่ง มันย่อมมีจุดจบ

จงกำหนดรู้และปล่อยให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามเรื่องของมัน มันเป็นของไม่เที่ยง อย่าไปยุ่งเกี่ยว ใจคนสมัยใหม่มักจะคิดว่ามีมารร้ายสิงอยู่ภายใน ถ้าเผลอนิดเดียว มันก็จะเล่นงานท่าน ทำเอาจนเสียสติ บางคนอยู่กับความกลัว

เช่นนี้ทุกครั้งที่มันโผล่หัวขึ้นมา เขาก็ร้องลั่น แต่เจ้ามารร้ายพวกนี้มันคือสังขารหรือความคิดปรุงแต่งอย่างหนึ่งเท่านั้นเหมือนเม็ดทรายเม็ดหนึ่งในแม่น้ำคงคา อาจจะเป็นทรายสกปรก แต่มันก็เท่านั้นเอง ถ้าท่านเห็นทรายสกปรกแล้วเกิดอารมณ์เสียทุกครั้ง ชีวิตของท่านจะยุ่งยากลำบากยิ่งบางครั้งเราต้องยอมรับว่าทรายบางเม็ดมันสกปรก น่ารังเกียจก็ให้มันน่าเกลียดไป อย่าไปเกิดอารมณ์เสีย ถ้าท่านเห็นอาตมานั่งอยู่ที่ริมฝั่งแม่น้ำคงคาจ้องดูเม็ดทรายสกปรก แล้วร้องขึ้นว่า "ฉันกำลังจะเป็นบ้า" ท่านคงคิดว่า "อาจารย์สุเมโธเป็นบ้าไปแล้ว" แม้เม็ดทรายมันจะสกปรกน่ารังเกียจเพียงใด มันก็เป็นเพียงเม็ดทรายเท่านั้น

ที่เรากำลังปฏิบัติอยู่นี้ คือ เพ่งดูที่ปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งเปรียบเสมือนมารร้ายที่ซ่อนเร้น หรืออำนาจลึกลับที่ถูกกดเอาไว้ จะเรียกอีกนัยหนึ่งก็คือสังขารนั่นเอง ท่านจงอยู่ฝ่ายพระพุทธองค์ คือ ฝ่ายรู้ แม้อวิชชาก็ให้เห็นว่า เป็นสภาวะไม่เที่ยง ประเดี๋ยวรู้ประเดี๋ยวไม่รู้ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา เมื่อมีมืดก็มีสว่าง มีกลางวันก็มีกลางคืน เปลี่ยนอยู่เช่นนี้ ไม่มีอะไรเป็นตัวตน และถ้าท่านดำรงเป็นผู้รู้อยู่ก็จะไม่มีภพชาติ แต่ถ้าท่านไปมีปฏิกิริยาต่อสังสาร คือ การเวียนว่ายตายเกิด ท่านจะเป็นโรคประสาท เพราะมันเป็นเรื่องไม่จบไม่สิ้น กี่ชั่วชีวิตคนแล้วที่หมดไปกับการไปยินดียินร้ายต่อเม็ดทรายในแม่น้ำคงคา ท่านคิดว่าท่านจะต้องมีเวทนา

หรืออารมณ์ขานรับต่อเม็ดทรายทุกเม็ด หรือโดยเกิดปีติเมื่อเห็นเม็ดงามๆ *(เป็นสุขเวทนา)* แล้วเศร้าหมองกับส่วนที่สกปรก *(ทุกขเวทนา)* แต่คนเราก็ทำอยู่อย่างนั้น จึงทำให้เกิดอาการมึนงง อ่อนเพลีย ปั่นป่วนอยู่ตลอดเวลา แล้วต้องการจะกำจัดมันให้สิ้นไป โดยหันไปใช้ยาบ้าง ดื่มเหล้าให้เมาจนมึนชาบ้าง แต่ที่เราปฏิบัติอยู่นี้คือแทนที่จะไปสร้างเกราะหรือเปลือกหุ้ม แล้วซุกซ่อนตัวหลีกลี้ด้วยความกลัว เราจะมองให้เห็นว่าไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร เราไม่ต้องไปทำให้มันชาต่อความรู้สึกใดๆ แต่กลับจะมีความไวต่อความรู้สึกมากขึ้นไปอีก จะมีความแจ่มใสอยู่ตลอดเวลา และในความโชติช่วงชัชวาลนี้ จะมี `วิชชา' หรือ `ธาตุรู้' ว่าถ้ามีเกิดก็มีดับ นี้แหละคือธรรมะที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ตรัสรู้.

"โอ... มหาราช ภิกษุ ตราบใดที่ยังมีนิวรณ์อยู่ ย่อมเป็นเสมือนบุคคลผู้มีหนี้ มีโรค อยู่ในคุก เป็นทาส ลุ่มหลงอยู่ในทางเปลี่ยว แต่เมื่อใดกำจัดนิวรณ์เสียได้ก็เป็นเสมือนผู้ไม่มีหนี้ ไม่มีโรค เป็นอิสระ ปลอดภัย"

ทีฆนิกาย ๒-๗๓

นิวรณ์ ๕*

ในการทำสมาธิภาวนานั้น ท่านจะมีความเข้าใจในเรื่องนิวรณ์ห้า** คือ เมื่อนิวรณ์ข้อหนึ่งข้อใดเกิดขึ้น ก็รู้ว่ามันเกิดและเมื่อเข้าไปพิเคราะห์ดูก็จะเข้าใจ ท่านยอมรับว่ามันมีจริง เกิดขึ้นจริง แล้วเรียนรู้วิธีที่จะจัดการกับมัน บางครั้งเพียงท่านบอกให้มันไป มันก็ไป บางครั้งท่านยอมให้มันอยู่ จนกระทั่งมันหายไปเอง คนเราทั่วๆ ไป มักมีอุบาย หรือวิธีอันชาญฉลาดในทางหลีกเลี่ยงสิ่งที่เราไม่ชอบ และเรามักไม่ซื่อตรงต่อความตั้งใจจริงของเรานัก นิสัยประจำตัวของเรานั้นพอมีสิ่งที่เราไม่ชอบเกิดขึ้น เราจะพยายามหลีกหนีหรือทำลายมันเสีย ถ้าตราบใดท่านทำอยู่เช่นนั้น ท่านจะไม่มีวันได้ 'สมาธิ' เมื่อใดที่นิวรณ์ ๕ ไม่เกิด หรือเราไม่ไปยึดเกาะอยู่กับมัน เมื่อนั่นแหละเราจะถึงความสงบแห่งจิต และเมื่อใดนิวรณ์เกิดขึ้นแล้ว เราสามารถผ่านพ้นมันไปได้ ใน

---

* พระธรรมเทศนา ณ วัดป่าจิตตวิเวก กุมภาพันธ์ ๒๕๓๖

** สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ได้แก่ ๑. กามฉันท์ ๒. พยาบาท ๓. ถีนมิทธะ ๔. อุทธัจจะกุกกุจจะ ๕. วิจิกิจฉา

ช่วงนั้นแหละเราจะเห็นแจ้ง ท่านเคยลองสังเกตดูบ้างหรือเปล่าว่า เมื่อท่านได้ฟังเทศน์และเข้าใจซาบซึ้งในพระธรรมคำสอนแล้ว ท่านก็ยังมีความโกรธ ความกลัว และความปรารถนาในสิ่งต่าง ๆ อยู่เช่นเดิม เมื่อสิ่งเหล่านี้มันเกิดขึ้นมาท่านไม่รู้ตัว ไม่มีสติ ท่านก็มักจะต่อต้าน หรือขุ่นเคือง หรือหลงตามมันไป

ปีแรกที่อาตมาบวชเป็นสามเณรนั้น อาตมาอาศัยอยู่ที่วัดแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย วันหนึ่ง ๆ ไม่ต้องทำอะไร นั่งนอนอยู่ในกุฎิหลังเล็ก ๆ พระภิกษุท่านจะนำอาหารมาให้ทุกวัน เนื่องจากอาตมาพูดไทยไม่ได้และไม่มีใครพูดภาษาอังกฤษเป็น อาตมาจึงมีความสงบและมีความสุขเป็นอย่างยิ่ง ออกมานั่งหน้ากุฏิ น้ำตาแห่งความรักความเมตตาขังเต็มอยู่ในเบ้าตา ขณะที่แผ่เมตตาจิตให้แก่ฝูงยุงที่มารุมล้อมอาตมา และนึกแผ่เมตตาให้แก่สัตว์โลกทั้งปวงด้วย แม้ศัตรูหรือผู้ที่เคยให้ร้ายอาตมาก็อโหสิให้หมด ขณะนั้นอาตมามีจิตใจเผื่อแผ่ต่อสัตว์โลกได้ ก็เพราะไม่ได้อยู่ร่วมกับพวกเขาเหล่านั้น

ครั้นอยู่มาวันหนึ่ง อาตมาจำเป็นต้องไปยังจังหวัดหนองคายเพื่อต่อวีซ่าที่แผนกตรวจคนเข้าเมือง ด้วยเหตุที่อาตมามีสภาพจิตดังที่ได้กล่าวแล้ว เมื่อเดินไปตามถนนจึงมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ชัดเจนยิ่งกว่าเดิม มองเห็นความเศร้าโศกและความทุกข์ทรมานบนใบหน้าของผู้คนที่เดินผ่านไป

แต่พอก้าวเท้าเข้าในแผนกตรวจคนเข้าเมือง ความรู้สึกเหมือนกับมีแผ่นเหล็กแห่งความชิงชัง ปรากฏขึ้นเบื้องหน้าทันที อาตมามาทราบภายหลังว่าท่านเจ้าคณะจังหวัดที่นั่นสั่งให้เจ้าหน้าที่ต่อวีซ่าให้อาตมา เรื่องนี้เป็นเรื่องไม่ถูกต้องตามระเบียบและขั้นตอน คือ ไปก้าวก่ายกับงานในหน้าที่ของเขา จึงเป็นเหตุให้เขาตั้งข้อรังเกียจเอากับอาตมาแล้วไม่ยอมต่อวีซ่าให้ ทำให้เกิดความยุ่งยากสับสนเป็นอันมาก ความนึกคิดที่เคยแผ่เมตตาจิตแก่สัตว์โลกทั้งปวง ก็หายไปโดยฉับพลัน

เมื่อกลับมาถึงวัดอาตมามีอาการสับสนวุ่นวายจนเกือบไม่ได้สติสตัง ต้องเข้าไปอยู่ในกุฏิ แล้วใช้เวลาถึง ๓ วัน จึงจะทำให้จิตใจสงบลงได้

๒-๓ เดือนต่อมา อาตมารู้สึกว่าชีวิตในความวิเวกโดดเดี่ยวเช่นนี้ เป็นชีวิตที่น่าอภิรมย์จริงๆ มันสงบ เพราะไม่เห็นความทุกข์ยาก ไม่ถูกรบกวนจากการกระทำของผู้อื่น ธรรมชาติแท้ๆ นั้นมันสงบเย็นน่าพอใจยิ่งนัก แม้แต่ยุงซึ่งท่านทั้งหลายคงคิดว่ามันรบกวนอย่างร้ายกาจ กลับไม่รบกวนเท่ามนุษย์ แท้จริงแล้วอยู่กับยุงง่ายกว่าอยู่กับคน

อาตมายึดแน่นอยู่กับการดำรงชีวิตแบบนั้น แต่อีกสองเดือนต่อมา อาตมามีความจำเป็นต้องเดินทางจากจังหวัดหนองคายเข้าไปที่กรุงเทพฯ ระหว่างที่อยู่ในรถไฟอาตมา

ไม่อยากพูดกับใคร อยากนั่งนิ่งๆ และอยู่กับความนึกคิดใฝ่สูง ที่จะช่วยเพื่อนมนุษย์และสัตว์โลกทั้งปวง ยอมมอบกายถวายชีวิตให้กับความอยู่ดีมีสุขของพวกเขาเหล่านั้นและระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม อิ่มเอิบอยู่ในความปีติสุข นึกในใจว่า "อา...มันช่างสุขอะไรอย่างนี้" แต่พอไปถึงกรุงเทพฯ เสียงดังแสบแก้วหู ความวุ่นวายและสิ่งน่าเกลียดน่าชังต่างๆ มันทำลายความสุขนั้นไปสิ้น ภายในเวลาเพียงครึ่งชั่วโมง อาตมาก็กลับคืนสู่สภาพของความสับสนวุ่นวายใจอีกเช่นเดิม

จากประสบการณ์ดังกล่าวแล้ว อาตมาจึงเริ่มมองเห็นว่าวิธีที่จะให้รู้แจ้งเห็นจริงนั้น มิใช่อยู่ที่การเก็บตัวหรือปิดกั้นไม่ให้พบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจ ตรงกันข้ามเราต้องศึกษาสิ่งยุ่งยากเหล่านั้นให้เข้าใจให้ได้ มันคือสภาวะที่ถูกจัดขึ้นมาเพื่อสอนเรา ไม่ว่าเราจะรังเกียจมัน หรืออยากจะให้มันอันตรธานไปก็ตามที มันจะอยู่กับเราตลอดไปจนกว่าเราจะเข้าใจ แล้วข้ามพ้นมันไป

ชีวิตแบบฤาษีของอาตมาไม่ช้าก็จบลง อาตมาไปบวชเป็นพระภิกษุและไปอยู่กับท่านอาจารย์ชาที่วัดแห่งหนึ่ง ซึ่งที่วัดนี้อาตมาจะอยู่อย่างโดดเดี่ยวแบบฤาษีไม่ได้อีกแล้ว จะต้องอยู่ในหมู่สงฆ์ ต้องปฏิบัติหน้าที่ และศึกษากฎระเบียบต่างๆ ซึ่งพระภิกษุทุกรูปพึงต้องเรียนรู้ และต้องอยู่ภายใต้ความควบคุมของผู้อื่น ในเวลานั้นอาตมาพร้อมที่จะยอมรับเพราะเป็นสิ่งที่อาตมาต้องการ ไม่ปรารถนาความสุขชั่วคราว

ซึ่งพอมีอะไรมากระทบก็หายไปเช่นครั้งที่แล้วๆ มา

ที่วัดหนองป่าพงนี้อาตมาพบกับสิ่งกวนใจอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเท่ากับเปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้ถึงวิธีที่จะจัดการกับนิวรณ์ ๕ ที่วัดซึ่งอาตมาเคยอยู่มาก่อน อาตมาเป็นฝรั่งก็เลยถือว่าตนเองมีสิทธิพิเศษกว่าคนอื่น ไม่ต้องทำงานวัดตามที่พระท่านต้องทำ ออกตัวว่าติดการทำความเพียรภาวนาจึงไม่มีเวลาไปกวาดวัด แต่เมื่อมาอยู่ที่วัดหนองป่าพงนี้มีคนปรารภว่า "ท่านเป็นคนอเมริกันจะฉันอาหารอย่างเราๆ ได้หรือ"

ท่านอาจารย์บอกว่า "ต้องหัดฉันให้ได้"

และเมื่ออาตมาไม่ชอบใจกฎที่กำหนดให้ อยากจะขอเปลี่ยน ท่านอาจารย์ก็บอกว่า "ไม่ได้"

อาตมาต้องตื่นตั้งแต่ตีสาม สวดมนต์แล้วทำสมาธิภาวนา ต้องท่องพระวินัยเป็นภาษาไทยด้วย ในขั้นต้นอาตมาไม่เข้าใจอะไรเลย แม้เมื่อเข้าใจภาษาบ้างแล้ว พอมีคนเอ่ยถึงพระวินัยก็รู้สึกเบื่อระอาเต็มทน ก็เช่นกัน ท่านคงจะทราบว่าพระภิกษุท่านพิถิพิถันจู้จี้กับเรื่องสบง จีวร รอยแยกรอยต่อจะผิดไปสักนิดหน่อยก็ไม่ได้ต้องรีบแก้ไขให้ทันก่อนตะวันขึ้น อาตมาจึงนึกในใจว่า นี่เราไม่ได้มาบวชเพื่อเรื่องอย่างนี้ ทำไมไม่พูดเรื่องสำคัญๆ กันบ้าง เช่น พระธรรมเป็นต้น

เมื่อมาเจอกับปัญหาเบ็ดเตล็ดหยุมหยิมเป็นประจำวัน

และต้องอยู่กับคนบางคนที่มีความประพฤติและนิสัยใจคอไม่ตรงกัน บางคนก็มีจิตใจไม่น่าเลื่อมใสเช่นนี้แล้ว อาตมาจึงรู้สึกท้อแท้และหดหู่ใจ และยิ่งมาเผชิญกับนิวรณ์ ๕ ซ้ำเข้าไปอีกด้วยแล้ว ก็ไม่มีทางหลีกเลี่ยงเป็นอย่างอื่น อาตมาจำเป็นต้องเรียนรู้บทเรียนที่อยู่ตรงหน้านี้ให้ได้

นิวรณ์ข้อที่หนึ่ง ความใคร่ในกามคุณทั้ง ๕ ท่านทั้งหลายจะประหลาดใจว่า นิวรณ์ข้อนี้มันเล่นงานพระอย่างไรบ้าง ในฐานะที่เป็นฆราวาส ท่านสามารถเที่ยวเสาะหาสิ่งที่ท่านพอใจหรือสะสมทรัพย์เท่าใดก็ได้ แต่พระภิกษุผู้บำเพ็ญพรหมจรรย์จะมีสมบัติได้ก็เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ดังนั้น เราจึงมีความโลภอยากได้ในบริขาร เช่น สบง จีวร และบาตรเป็นต้น เราฉันเพียงวันละมื้อเดียว ความพอใจไม่พอใจจึงไปอยู่กับเรื่องอาหาร เราต้องยอมรับกฎที่เขาจัดให้ ถ้าโชคดีก็ได้หลังดีหน่อย แต่แล้วในที่สุดท่านสามารถเฝ้าสังเกตความไม่พอใจที่เกิดขึ้นเมื่อได้รับสิ่งที่ไม่ถูกใจ หรือเฝ้ามองดูปีติสุขเมื่อได้รับสิ่งที่ท่านชอบ

๒-๓ เดือนแรก อาตมาหลงงมงายอยู่กับผ้าครองท่านเชื่อไหมล่ะ! คือ ไปหลงสีของมัน ที่วัดอื่นซึ่งอาตมาเคยอยู่มาก่อน สบง จีวร จะเป็นสีเหลืองสด อันเป็นสีที่อาตมาไม่ชอบ ที่วัดหนองป่าพงนี้พระเณรท่านครองผ้าสีเหลืองแกมน้ำตาล อาตมาชอบและอยากได้อย่างนั้น ในขั้นต้นเขาไม่จัดให้ จึงต้องครองผ้าสีเหลืองอร่ามไปก่อน ตัณหา คือ

ความโลภอยากได้ผ้าครองใหม่และขนาดใหญ่ก็เกิดขึ้น ที่แล้วๆ มาอาตมาไม่เคยได้สบง จีวรที่มีขนาดเหมาะเจาะกับตัวเองเลย ที่วัดนี้เขาจะตัดเย็บให้ได้ขนาดของแต่ละคน ต่อมาอีกประมาณเดือนเศษท่านอาจารย์ชาจึงบอกให้พระภิกษุรูปหนึ่งจัดการให้ แต่อาตมาก็ยังไปยุ่งอยู่กับสีของมันอยู่อีก คือไม่อยากให้มันออกสีน้ำตาลแก่จนเกินไปหรือมีสีแดงเข้ามาแกม เกิดเป็นทุกข์เป็นร้อนด้วยความอยากได้สีที่ถูกใจ

เราฉันอะไรไม่ได้ในตอนบ่าย แต่ตามพระวินัยนั้นท่านอนุโลมให้เฉพาะบางอย่าง เช่น น้ำตาล อาตมาก็เลยวุ่นวายลุ่มหลงกับน้ำตาล ซึ่งเมื่อก่อนนี้ไม่เคยชอบขนมหวานๆ เลย ที่วัดหนองป่าพงบางวันเขาจะมีน้ำหวานให้ดื่มในตอนบ่าย เราก็เลยนั่งคอยกันที่เขาจะชงชาหรือกาแฟดำใส่น้ำตาลให้ บางครั้งก็มีโกโก้ด้วย เมื่อได้ทราบว่าบ่ายนี้จะได้ดื่มโกโก้ อาตมาก็ไม่คิดถึงเรื่องอื่นใดแล้วในช่วงนั้น อาตมาไม่มีปัญหาในเรื่องความกำหนัดทางกาม เพราะไปมัวลุ่มหลงอยู่กับน้ำตาลและรสหวานๆ กลางคืนนอนฝันถึงร้านขายขนม ฝันว่ากำลังเอาเพสตรี้อันโอชะเข้าปาก แล้วก็ตกใจตื่นนึกในใจว่า "แหม...ถ้าได้กัดเข้าไปสักคำหนึ่ง มันก็เด็ดน่ะซี!"

ก่อนจะไปอยู่ประเทศไทยอาตมาอยู่ที่เบอร์คเล่ย์ แคลิฟอร์เนีย เป็นเวลาประมาณ ๒-๓ ปี ที่นั่นเราทำอะไรก็ได้ตามชอบใจ ไม่ต้องเชื่อฟังใคร ไม่ต้องอยู่ภายใต้กฎระเบียบอะไรทั้งสิ้น แต่ที่วัดหนองป่าพงนี้อาตมาต้องทำตามขนบ-

ประเพณีและระเบียบวินัย ไม่มีสิทธิ์ ไม่มีอำนาจ อันที่จริงอาตมาไม่รังเกียจที่จะเชื่อฟังท่านอาจารย์ชา เพราะเคารพท่านมาก แต่บางครั้งก็ต้องทำตามพระอื่นที่อาตมาไม่เลื่อมใส พระวัดนี้คอยแต่ตำหนิ ตรงกันข้ามกับพระวัดอื่นซึ่งมีแต่ชม คือชมว่าอาตมานี้รูปหล่อ เป็นครั้งแรกในชีวิตที่รู้สึกตัวว่าเรานี้มันหล่อไม่เบา และท่านชมด้วยว่าผิวขาวสวย อันที่จริงผิวมันก็ไม่สวยไม่งามอะไรหรอก มันขาวหน่อยเท่านั้นเอง พระวัดหนองป่าพงท่านจะติว่า "ผิวของท่านตกกระน่าเกลียด" และเมื่อถามถึงอายุ อาตมาบอกว่า "สามสิบสาม" ท่านจะพูดว่า "จริงรึ! นึกว่าอย่างน้อยก็หกสิบไปแล้ว"

ไม่ว่าอาตมาจะทำอะไร จะนั่ง จะยืน จะเดิน จะกิน จะพูด เป็นต้องถูกทักท้วงไปหมด แม้แต่การวางย่ามลงไป ท่านก็จะท้วงว่าให้พับเสียก่อนอย่างนี้ แล้ววางลงไปข้างตัวอย่างนี้ ดูเป็นเรื่องสนุกสนานของพวกท่านเหล่านั้น แต่มีอะไรบางอย่างที่ทำให้อาตมาทนอยู่ได้ต่อไป ในที่สุดก็เรียนรู้วิธีประพฤติปฏิบัติให้เข้ารูปเข้ารอยกับขนบธรรมเนียมและระเบียบวินัยได้ ซึ่งก็ต้องใช้เวลาเป็นปีๆ เพราะเป็นคนค่อนข้างดื้อรั้น อาตมาเริ่มเข้าใจดีถึงความฉลาดแยบคายในพระวินัย สำหรับความคิดเห็นเกี่ยวกับขนบธรรมเนียมและตัวพระวินัยเองนั้น บางคนอาจคิดว่า กฎเกณฑ์ต่างๆ ไม่เห็นจำเป็น นี่ก็เข้าศตวรรษที่ยี่สิบแล้ว จะมามัวสนใจทำไมกับสิ่งเหล่านี้ แต่เมื่อท่านคอยเฝ้ามองดูความไม่พอใจที่พลุ่ง

พล่านอยู่ในจิตของท่านและถามตนเองว่า "นี่คือทุกข์ใช่ไหม" แล้วก็คอยสังเกตต่อไปถึงปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น เมื่อถูกตำหนิ หรือเมื่อได้รับคำสรรเสริญ นานปีเข้าความสงบเย็นก็เกิดขึ้น ความเกลียดชัง ความไม่ชอบใจ ความรำคาญ ที่เคยสิงสู่ในใจของท่านก็จะค่อย ๆ จางหายไป ท่านจะพบความสุขและจิตจะสงบระงับ

เพราะอาตมามีศรัทธาเลื่อมใสในการปฏิบัติธรรม ในตัวท่านอาจารย์ และในสถานที่คือวัดนี้ อาตมาจึงยึดเหนี่ยวอยู่กับสิ่งเหล่านี้ มองไม่เห็นว่าเป็นเรื่องเสียหายตรงไหน และคิดว่าทุกคนควรทำอย่างนี้ เมื่อมีคนมาที่วัด อาตมาเกิดความรู้สึกว่าเป็นหน้าที่ที่จะต้องโน้มน้าวจิตใจเขา อาตมาเข้าใจดีถึงความรู้สึกของพวกมิชชันนารี คือ เมื่อท่านเลื่อมใสและยึดเหนี่ยวอยู่กับสิ่งที่ให้ความสุข ความสว่างแก่ท่านแล้ว ท่านย่อมเกิดความรู้สึกอยากจะประกาศแก่คนทั่วไป ไม่ว่าเขาจะยินดีฟังหรือไม่ พวกฝรั่งที่มานั้นถ้าเขาเห็นด้วย อาตมาก็จะโน้มน้าวจิตใจเขาให้เกิดศรัทธาเช่นเดียวกับอาตมา เราสามารถให้กำลังใจซึ่งกันและกัน คุยกันเรื่องขนบธรรม-เนียมและข้อปฏิบัติ คุยกันถึงอาจารย์ที่น่าเคารพที่สุดของเรา และพูดถึงการค้นพบสิ่งมหัศจรรย์ แต่ก็มีคนอเมริกันและคนอังกฤษบางคนไม่ยอมลงความเห็นด้วย

เหตุเกิดขึ้นครั้งหนึ่งในพรรษาที่ห้า คือ มีคนอเมริกันคนหนึ่งมาที่วัด เขาผู้นี้เคยอยู่ที่ศูนย์นิกายเซ็นในนครซาน-

ฟรานซิสโก พอมาถึงก็เริ่มตำหนิท่านอาจารย์ชา ตำหนิวัดหนองป่าพง ตำหนิพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ตำหนิพระธรรมวินัย ตำหนิไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง คนๆ นี้ฉลาดมีประสบการณ์มาก เคยอยู่กับเกจิอาจารย์มาแล้วหลายท่าน เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาจากอาศรมนี้ไปสู่อาศรมนั้น จากวัดนี้ไปวัดโน้น เที่ยวหาความบกพร่องและตำหนิไปเรื่อยๆ การทำเช่นนี้อาจปลูกฝังความสงสัยให้เกิดขึ้นในใจคนบางคนได้ และกล่าวกันว่า มีครูคนหนึ่งที่อินเดียสามารถสอนวิธีทำสมาธิภาวนาให้บรรลุโสดาบันได้โดยรวดเร็ว คนจึงอาจคิดไปว่า "เอ...ตัวเรานี้บรรลุโสดาหรือยังหนอ! ถ้าไปหาครูคนนี้ให้ช่วยสอน เราก็จะรู้ได้ว่าทำสมาธิภาวนาไปแล้วเราอยู่ตรงไหน"

ท่านอาจารย์ชาไม่เคยเอ่ยอะไรในเรื่องนี้ อาตมาจึงมีความรู้สึกขัดแย้งอย่างรุนแรงกับคนอเมริกันนั้น เลยลามปามไปถึงกับว่าอยากจะทำลายพุทธศาสนานิกายอื่น หรืออาจารย์สำนักอื่นๆ ทุกครั้งที่มีใครมาบอกว่า "ฉันรู้วิธีที่ดีกว่านี้" แทนที่จะฟังเสียก่อนว่าดีอย่างไร อาตมาจะกระโจนเข้าโต้เถียงทันทีจนกลายเป็นนิสัย การทำเช่นนี้ไม่ได้ทำให้อาตมาเป็นสุขเลยแม้แต่น้อย เริ่มมองเห็นทุกข์ที่ต้องเข้าไปปกป้อง และอยากจะทำลายทุกสิ่งทุกอย่างที่มาข่มขู่ท้าทายความมั่นคงซึ่งเคยยึดเกาะอยู่เป็นประจำ

ถ้าท่านไม่เคยเรียนรู้ให้เข้าใจดี ถึงลักษณะธรรมชาติ

ของความเคลือบแคลงสงสัย ท่านจะถูกมันครอบงำ เมื่อมีใครมาบอกวิธีที่ดีกว่า ท่านก็เริ่มสงสัยว่าคงเป็นจริงอย่างนั้น แต่เมื่อท่านจงรักภักดีต่ออาจารย์ของท่านแล้ว ก็จะคิดได้ว่า เราทำอย่างนั้นไม่ได้ ควรไปช้าๆ และแน่นอนจะดีกว่า สิ่งสำคัญก็คือต้องเข้าใจจิตที่มีความเคลือบแคลงสงสัย อาตมาเห็นว่าไม่ใช่อยู่ที่ตัวเราจะไปตัดสินว่าอะไรดีที่สุด แต่ต้องเข้าใจถึงความลังเลใจในจิตของเราเอง ดังนั้น อาตมาจึงเริ่มพิเคราะห์ถึงภาวะทางจิตใจ เมื่อมีความสงสัยมากระทบในไม่ช้าก็ยอมรับว่าความสงสัยในรูปใดก็ตาม มันมีอยู่ แล้วถือเสียว่ามันเป็นเรื่องแปรปรวน ไม่เที่ยง

ครั้งหนึ่ง เมื่ออาตมาอยู่ที่กรุงเทพฯ มีคนมาสนทนาเกี่ยวกับศาสนาเปรียบเทียบ อาตมาพยายามทำใจกว้างยอมรับว่าศาสนาใดๆ ก็ดีเหมือนกันทั้งนั้น ทั้งๆ ที่ในใจไม่ได้เชื่ออย่างนั้น อาตมาพยายามพูดในทางที่ดีว่าจุดหมายปลายทางของทุกศาสนานั้นเหมือนกัน เราควรจะรักพวกคริสตศาสนิกชน แล้วแผ่เมตตาให้เขา แต่โดยแท้จริงแล้วอาตมาเชื่อว่าพุทธศาสนาดีกว่า วันหนึ่งเรื่องนี้ทำให้อาตมาวุ่นวายใจมาก เพราะคิดว่าถ้ามีใครถามว่าศาสนาไหนดีที่สุด ก็ต้องตอบว่าพุทธศาสนานี้แหละดีที่สุด แล้วทันใดนั้นก็เกิดความแจ่มใสขึ้นมาว่ามันเป็นเพียงแต่ความคิดเห็น และความคิดเห็นทั้งหลายทั้งปวงก็เป็นของไม่แน่นอนไม่เที่ยง ไม่เป็นตัวตน ไม่จำเป็นต้องไปติดใจ อาตมาไม่มีอำนาจหน้าที่

ที่จะไปชี้ว่าอะไรดีกว่าอะไร และเข้าใจแจ่มชัดว่าสิ่งที่พึงกระทำนั้นคือให้รู้ทันถึงความอยากที่จะไปเป็นผู้ชี้ว่าอะไรดีกว่าอะไร

หลายปีมาแล้ว อาตมาเคยมีความริษยาด้วยเหตุที่เป็นพระอาวุโส จึงมีความรู้สึกว่าต้องทำตนให้เป็นแบบอย่าง เมื่อพระรูปอื่นได้รับคำสรรเสริญก็เกิดริษยา มันเป็นเรื่องของการแข่งขัน เมื่อแข่งกันคนเราก็อยากจะอยู่ข้างหน้าคนอื่นเขาเสมอไป แต่แล้วอาตมาได้คิดว่ามันไม่ดี จึงพยายามกดดันเอาไว้โดยทำมุทิตา เมื่อมีใครมาพูดว่า "พระภิกษุรูปนี้ดีกว่าสุเมโธ" อาตมาก็จะบอกกับตัวเองว่า "ก็ดีแล้วเขาเก่งกว่าเรายินดีด้วย" แต่ความริษยามันก็ยังคงมีอยู่อย่างเดิม ดังนั้น อาตมาจึงกลับมาพิจารณาที่อารมณ์ และพบว่าปัญหามันอยู่ที่ความพยายามจะกำจัดความริษยานี้ออกไป จึงมาเพ่งพิจารณาที่ตัวริษยา นึกถึงเหตุของมันเพ่งดูถึงความรู้สึกและคอยสังเกตความเปลี่ยนแปลง ไม่ช้ามันก็จางหายไป เมื่อความขุ่นเคืองและความชิงชังหายไปอาตมาจึงมองเห็นว่ามันเป็นเพียงธรรมชาติของจิต ไม่มีสาระอะไร

ความง่วงเหงาหาวนอนก็เป็นครูสอนเราได้อีกแบบหนึ่ง มันจะปรากฏเมื่อความเลื่อมใสศรัทธาในความเป็นอยู่อย่างพระภิกษุสงฆ์ของท่านทั้งหลายเสื่อมถอยลงไป เมื่อท่านบวชใหม่ๆ ท่านจะมีศรัทธาแก่กล้ามาก อย่างน้อย

อาตมาเองรู้สึกเช่นนั้น เปรียบเสมือนกับกำลังมีไฟแรง แต่แล้วท่านจะค่อย ๆ เซื่องซึมลงไป จะนั่งหลับในเวลาฟังเทศน์ ฉะนั้น จงนั่งและเพ่งพิจารณาความมึนซึมนั้น ปล่อยจิตให้เข้าสู่สภาวะของความง่วงเหงา โดยไม่ต้องใช้ความพยายามแต่อย่างใด ไม่ต้องไปต่อต้านมัน วันพระในประเทศไทยนั้นเราจะนั่งกันทั้งคืน ในตอนแรกอาตมาก็เหมือนคนอเมริกันทั้งหลายที่ชอบการแข่งขัน อยากจะเด่นอยากจะดังจึงพยายามใช้กำลังใจทนนั่งไปตลอดคืน เมื่อเห็นพระไทยบางรูปตัวโอนเอน บางรูปทำท่าจะฟุบก็เกิดดูหมิ่น นึกว่าเรานี้แน่กว่า แต่แล้วในไม่ช้ากำลังใจเริ่มเสื่อม ตัวเอน แล้วฟุบลงกับพื้น อาตมาเกลียดความง่วงนัก พยายามใช้กำลังใจบังคับให้ตื่น ในกรณีเช่นนี้ ท่านจะเข้าสู่สภาวะที่ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร แล้วจะมีอาการเห็นภาพหลอน เพราะฉะนั้นอาตมาจึงมาใคร่ครวญนิวรณ์ข้อนี้ เพราะสิ่งใดที่เราไม่ชอบมันจะเป็นปัญหาและความพยายามไปกำจัดมันก็เกิดทุกข์ อาตมาจึงคิดว่าต้องยอมรับมันก่อนแล้วสืบสาวราวเรื่องให้เข้าใจถ่องแท้ จึงเพ่งพิจารณาความง่วงเหงาหาวนอน ความรู้สึกรอบ ๆ นัยน์ตาและตามร่างกาย เฝ้าสังเกตสภาพของจิตและนิสัยที่ชอบต่อต้านความง่วงด้วยวิธีนี้ ไม่ช้านิวรณ์ข้อนี้จะไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป

ในชีวิตของเรานั้น ปัญญาจะเกิดขึ้นก็เมื่อเราได้เข้าใจแจ่มแจ้งในสิ่งที่เราพบเห็นในที่นี้และในขณะนี้ ไม่ต้องไป

ทำอะไรพิเศษ ไม่จำเป็นต้องไปประสบกับความเจ็บปวดรวดร้าวทุกอย่างเพื่อจะข้ามพ้นความทุกข์ยากเหล่านั้น ความเจ็บปวดในช่วงชีวิตธรรมดา ๆ ของท่านทั้งหลายนี้ก็มากพอแล้วที่จะทำให้รู้แจ้งเห็นจริง ความหิวกระหาย ความทุรน-ทุราย ความริษยา ความกลัว ความใคร่ทะยานอยาก ความง่วงเหงาหาวนอน และความสงสัยลังเลใจเหล่านี้ ให้ถือว่าเป็นครูหรือบทเรียนสอนใจคนทั้งหลาย แทนที่จะท้อใจแล้วรำพันว่า "เราไปทำเวรกรรมอะไรไว้หนอ จึงได้มาเจออย่างนี้" กลับจะต้องพูดว่า "ขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งครับ กระผมจะต้องเรียนบทเรียนบทนี้ และจะไม่รอช้าแล้วครับ กระผมจะเริ่มเรียน ณ บัดนี้"

"ผู้มีจิตใจมั่นคง ถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่งที่นับถือ...บุคคลผู้มีจิตใจมั่นคง ประกอบตนอยู่ในศีล นั่นแหละถือว่าเป็นการเสียสละยิ่งกว่าการให้ทาน ดีกว่าการบริจาคเป็นนิตย์ ดีกว่าการให้ที่พัก ดีกว่าการถึงสรณะ ๓"

ทีฆนิกาย ๕-๑๔๕,๓๔๖

วัดในฐานะที่เป็นครู

ก. ฆราวาสกับพุทธวิหาร*

อาตมาใคร่ขอแนะนำท่านทั้งหลายที่มายังวิหารแห่งนี้ ในบางโอกาสควรนำดอกไม้ธูปเทียนมาด้วยเพื่อเป็นเครื่องบูชา การปฏิบัติเช่นนี้เป็นขนบธรรมเนียมที่ดี การให้หรือทานนั้น เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรมของพุทธบริษัท เป็นการแสดงความเคารพกตเวที และความรักต่อองค์สมเด็จพระศาสดา การทำตัวของท่านให้อยู่ในระเบียบข้อปฏิบัติในลีลาที่สุภาพนุ่มนวล โน้มนำไปในทางแผ่เมตตาจิต นี้คือการให้ไปในตัวแล้ว การมาที่พระวิหารนี้ให้ถามตัวท่านเองว่ามาเพื่อจะรับหรือมาเพื่ออุทิศ

การกราบก็เหมือนกัน เป็นธรรมเนียมอีกอย่างหนึ่ง ฝึกกราบด้วยสติ ก้มศีรษะลง อุทิศกายใจของท่านในการกราบ ดีกว่าจะไปนึกว่า ก็ข้าพเจ้าไม่ใช่คนเกะกะระรานใคร ไม่ได้

---

* พระธรรมเทศนา ณ พุทธวิหารแฮมสเต็ด พฤษภาคม ๒๕๒๑

เย่อหยิ่งอวดดี ถ้าท่านกราบได้งดงามก็อย่าไปรู้สึกหยิ่งแล้วไปโกรธเกลียดคนที่ไม่กราบ การกราบไหว้นั้นเป็นการแสดงความจงรักภักดีและเสียสละอย่างเปิดใจ เป็นไปในรูปของอารมณ์มากกว่าการใช้สมองคิดพิจารณา ท่านอยากจะไตร่ตรองดูก็ได้ถึงคุณโทษของการกราบว่าเป็นสัจจธรรมหรือไม่ จำเป็นหรือไม่ การกราบนี้เป็นเรื่องจะทำกันหรือไม่ทำ จะให้หรือไม่ให้ ไม่ใช่เรื่องจะมานั่งใคร่ครวญแยกแยะหาเหตุผลว่าจะทำดีหรือไม่ทำดี ในชีวิตของเรานั้น ถ้าเราอยู่อย่างมีสติปัญญา เราจะรู้ได้ว่าอะไรคือสิ่งที่พึงกระทำ สิ่งที่ประกอบด้วยความอารี อุดมด้วยเมตตาธรรม สิ่งงดงามและความประพฤติดีทั้งหลายล้วนกระทำด้วยความมีสติรู้ทันทั้งสิ้น แล้วด้วยความเข้าใจถึงกาลเทศะอันเหมาะสม

การสวดมนต์ก็เช่นกัน คิดว่ามีประโยชน์หรือไร้สาระท่านเคยเคลือบแคลงสงสัยบ้างไหม ถ้าสงสัยแล้วเป็นอย่างไรจะต้องไปค้นหาเหตุผลหรือไม่ว่าควรทำหรือไม่ควร หรือจะต้องถูกชักจูงให้สวดมนต์ บางคนอาจพูดว่า "เอาอีกแล้วสวดแบบนี้ก็แบบเดียวกับของโรมันคาทอลิกที่ฉันเคยเจอมาแล้ว หลับหูหลับตาซื่อตรงจงรักภักดี แล้วก็มีพิธีรีตองอะไรต่ออะไรมากมาย"

ท่านจะร่วมในบางพิธี ด้วยความมีสติสัมปชัญญะได้บ้างไหม หรือท่านจะปฏิเสธ เพราะยืนหยัดไม่ชอบพิธีรีตองท่านจะยอมเสียสละให้กับขนบธรรมเนียมประเพณีสักอย่าง

หนึ่งได้ไหม หรือจะถือว่า "ผมยอมทำเพียงแค่นี้เท่านั้น"

สำหรับความเป็นอยู่ในวัด ท่านจะยอมมอบกายใจให้แก่ชีวิตแบบชาววัดได้หรือไม่ หรือท่านต้องการสงวนท่าทีอยู่ เช่นบอกว่า "ผมขอปฏิบัติเพียงแค่นี้ ส่วนเรื่องอื่นนั้นจะขอดูไปก่อน ในการทำสมาธิภาวนา ผมจะทำเพียงขั้นนี้ ขั้นต่อไปยังไม่แน่ ผมต้องการกำหนดวิถีชีวิตของผมเอง ต้องมีสะพานไว้เบื้องหลัง เผื่อหนทางข้างหน้าไม่เข้าที ผมจะได้ถอยหลัง แจวกลับได้ทันท่วงที"

ที่พูดมาทั้งหมดนี้เป็นเรื่องสังสาร คือ เวียนวนอยู่ด้วยความประมาท

การฝึกปฏิบัติให้มีสติรู้ทันหรือตื่นอยู่เสมอนั้น เป็นเรื่องต้องทำเป็นประจำ ทำอย่างชนิดทุ่มเทลงไปทั้งหมด ทั้งในการยอมให้และยอมรับ และนี่คือหนทางแห่งความหลุดพ้น ถ้ายังลังเลใจ ยังเที่ยวคิดหาเหตุผล หรือยังสงวนท่าทีอยู่ นั่นแหละจะนำมาซึ่งความยุ่งยากนานาประการ แล้วจะทำให้เราสับสนวุ่นวาย

สำหรับคืนนี้ อาตมาขอฝากเรื่องนี้ให้ท่านทั้งหลายนำไปพิจารณา.

ข. สมณะกับสังคม*

คำสอนของพระบรมศาสดา เป็นคำสอนที่ช่วยให้เราเข้าใจตัวเราเองและเรานำคำสอนนั้นมาใช้ในทางปฏิบัติ ระเบียบข้อปฏิบัติต่างๆ เราอาจจะคิดบัญญัติขึ้นมาใช้เองได้ แต่สำหรับตัวอาตมาเองแล้วไม่ แน่ใจว่าจะทำเช่นนั้นได้ ดังนั้นจึงรู้สึกขอบคุณเป็นอย่างยิ่งที่มีพระธรรมและพระวินัย ซึ่งพระบรมศาสดาได้ประกาศและตั้งไว้แล้ว ได้ใช้เป็นแนวทางเรียนรู้อารมณ์ ความทรงจำ และนิสัยของอาตมาเอง การเข้ามาอยู่ในสมณเพศ เป็นเรื่องที่อาตมาทำโดยสมัครใจ และเป็นสิ่งที่อาตมาระลึกถึงบุญคุณและเคารพอยู่เสมอ จึงอยู่ได้ในข้อกำหนดที่เป็นอยู่นี้ กตัญญูก็เกิดขึ้นในดวงจิต

อาตมารู้สึกเป็นหนี้บุญคุณอันใหญ่หลวง ที่มีต่อท่านอาจารย์ชาและต่อสังคมไทย เมื่อได้รู้ว่าท่านเหล่านั้นได้ให้โอกาสและสนับสนุน ให้ได้มาใช้ชีวิตอย่างนี้และได้รู้จักตนเอง เมื่อท่านได้พบกับความอัศจรรย์ใจ ท่านก็ยินดีที่จะอยู่ในระเบียบข้อปฏิบัติ และกระทำตัวให้ดีงามเป็นที่น่านับถือ

---

* พระธรรมเทศนา ณ วัดป่าจิตตวิเวก กรกฎาคม ๒๕๒๖

ซึ่งเป็นวิธีตอบแทนบุญคุณท่านผู้การุณย์แก่ท่าน ดังนั้นเรา จึงกลับมาสู่สังคม เพื่อรับใช้และเปิดโอกาสเช่นนี้แก่ผู้อื่นด้วย

พระภิกษุคือผู้ให้โอกาสผู้อื่นได้บำเพ็ญทานนี้ มิใช่เป็นขอทาน มีคนไม่น้อยที่คิดว่าพวกเราเป็นขอทาน เขาอาจพูดว่า "ทำไมพวกนั้นจึงไม่ทำงาน คงจะนอนตีพุงบิดขี้เกียจอยู่ในบ้านชิตเฮิรต์ คอยให้คนเอาอาหารไปใส่ปาก! ทำไมจึงไม่ออกไปหางานทำให้เป็นชิ้นเป็นอัน"

แต่ภิกษุให้โอกาสผู้อื่นได้ถวายปัจจัยอันจำเป็นแก่ชีวิต เช่น อาหาร ผ้าครอง ที่พักและยารักษาโรค พวกเราบางคนอาจคิดว่า "เรานี้ควรแก่การรับหรือไม่ เราได้ปฏิบัติพระวินัยอย่างซื่อตรงถูกต้องแล้วหรือเปล่า" ที่ชาวบ้านนำของมาถวายนั้นมิใช่ให้อาตมาเป็นส่วนตัว แต่ถวายแด่พระสงฆ์สาวกผู้ปฏิบัติตามคำสอนของพระบรมศาสดา

วัดนี้ตั้งอยู่ได้ด้วยการบริจาค ไม่เก็บค่าธรรมเนียมในการเข้ามาอยู่ ถ้าวัดนี้เป็นสถาบันที่มีการเก็บค่าธรรมเนียม พวกเราก็ไม่ใช่สมณะอีกต่อไปแล้ว จะกลายเป็นนักธุรกิจที่หากินอยู่กับการสอนธรรมะ ซึ่งเราได้มาเปล่า ๆ ประเทศนี้ถือได้ว่าเป็นบ้านเมืองที่ดีมีเมตตากรุณา แต่กระเดียดไปทางเจ้าระเบียบและวัตถุนิยมมากไปหน่อย ในยุโรปคนส่วนมากขาด 'กตัญญู' กลายเป็นคนชอบเรียกร้องและเอาแต่ได้ขี้บ่น อยากได้อะไรที่ดีกว่าและดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ซึ่งอันที่จริง

แล้วเราไม่จำเป็นต้องมีมาตรฐานอันสูงส่งใหญ่หลวงเช่นนี้ ในฐานะที่เป็นสมณะ เราให้โอกาสชาวบ้านได้บริจาคตามแต่ที่เขาจะทำได้ เมื่อเราเปิดโอกาสให้คนในสังคมสามารถมอบสิ่งของให้แก่ผู้ที่เขาเคารพรัก คนในสังคมนั้นก็จะเป็นสุข แต่ถ้าเรามีสังคมที่มีการกดขี่เบียดเบียน รีดไถกันไม่เว้นแต่ละวัน สังคมนั้นก็จะมีแต่ความทุกข์ ในประเทศอังกฤษนี้ พวกเราที่เป็นภิกษุและแม่ชี จะประพฤติปฏิบัติให้เป็นผู้ควรแก่ความเคารพนับถือ ผู้คนจะได้มีศรัทธาบริจาคและเลื่อมใสยิ่งขึ้น ขณะนี้มีผู้ให้ความสนใจมาฟังธรรมและปฏิบัติมากขึ้นเป็นลำดับ.

"ความอดทนเป็นตบะอย่างยิ่ง"

ธรรมบท ๑๘๔

ขันติธรรม*

ขันติธรรมเป็นคุณธรรมที่ได้รับการเทิดทูนในหมู่พุทธบริษัททั้งหลาย แต่ในทางโลกถือว่าไม่สำคัญ ไปถือว่าประสิทธิภาพในการงานเป็นเรื่องสำคัญกว่า ทุกวันนี้มีการผลิตของสำเร็จรูปออกมามากมาย ต้องการอะไรก็หามาได้โดยง่าย ถ้าได้ไม่ทันใจ เราจะรู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจแล้วบ่นว่า "เมืองนี้มันเลวสิ้นดี" ท่านคงได้ยินคนบ่นเช่นนี้เสมอ ๆ เพราะเหตุที่มีการนัดหยุดงานบ้าง สมรรถภาพไม่ดีบ้าง หรือทำอะไรไม่ทันอกทันใจ เราจึงต้องคอย ต้องอด ต้องทน

สังเกตดูการนั่งที่นี่ซิ เมื่อเกิดเมื่อยขึ้นมาท่านก็ทนไม่ไหว และโดยปกติแล้วท่านก็อยากจะให้หายเมื่อย ถ้าท่านป่วยไข้ให้สังเกตดูว่าท่านรำคาญใจแค่ไหน แล้วอยากจะให้หายเร็ว ๆ

คุณธรรมของความอดทนนี้ เป็นเรื่องสำคัญยิ่งที่เราพึงพิจารณาในขณะนี้ เพราะถ้าขาดความอดทนแล้ว ท่าน

---

* พระธรรมเทศนาที่วัดป่าจิตตวิเวก สิงหาคม ๒๕๒๕

จะพัฒนาจิตของท่านไม่ได้เลย อาตมาอาจคิดไปว่าเรามาปฏิบัติตามนิกายเซ็นกันดีกว่า อย่าไปยุ่งกับแบบเถรวาทเพราะเสียเวลามากไปเปล่าๆ เราต้องการบรรลุความรู้แจ้งเห็นจริงโดยไม่ชักช้า อย่าไปมัวทำสิ่งที่น่าเบื่อ และเปลืองเวลา บางทีเราอาจจะไปเรียนวิชาอะไรสักภาคหนึ่ง หรือกลืนยาเข้าไปสักเม็ดหนึ่ง หรือใช้เครื่องมืออะไรสักอย่างหนึ่งก็จะรู้แจ้งเห็นจริงได้ทันที

อาตมาเคยจำได้ว่า เมื่อ แอล. เอส. ดี. ออกมาใหม่ๆ* มีคนพูดกันว่า "นี่แหละคือวิธีตรัสรู้ได้อย่างฉับพลัน เพียงแต่กลืนเข้าไปสักเม็ดเดียวก็รู้อะไรๆ หมดทุกอย่าง! ไม่ต้องไปวุ่นวายกับการบวชเป็นพระแล้วไปนั่งจ้องอยู่ตามวัด กลืนเข้าไปเม็ดเดียวก็ตรัสรู้ได้แล้ว เพียงแต่ไปที่ร้านขายยา หรือไปหาคนขายยาเสพติดเท่านั้นเอง ไม่ต้องไปอุทิศตนให้กับอะไรทั้งสิ้น"

ฟังดูก็น่าทึ่งดี ถ้าทำได้อย่างนั้นจริง แต่พอลองทำไปสักพักหนึ่ง บุคคลนั้นจะเริ่มเห็นว่าความสว่างหรือความรู้แจ้งนั้นมันหายวับไป แล้วท่านจะตกอยู่ในสภาพที่เลวร้ายยิ่งกว่าเดิม นี่คือขาดขันติธรรม

การปฏิบัติให้บังเกิดขันติธรรมนั้น เป็นส่วนหนึ่งใน

---

* LSD (Lysergic acid diethylamide)—ยาหลอนประสาทชนิดหนึ่ง

การดำเนินชีวิตของพวกเราที่วัดป่าในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยนั้น ท่านมีโอกาสดีเหลือเกินที่จะฝึกให้มีความอดทน เพราะที่นั่นไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกสบายอย่างใดเลย ท่านต้องอดทนต่อทุกสิ่งทุกอย่าง เช่น ไข้จับสั่นและอากาศร้อน ฤดูร้อนในภาคนั้นมันร้อนเหลือกำลังร้อนจนน่าเบื่ออย่างที่ไม่เคยเจอมาก่อน วันแล้ววันเล่า ดูเหมือนจะไม่มีที่สิ้นสุด มองเห็นแต่ความแห้งแล้งหดเหี่ยว ยิ่งเมื่อได้รับจดหมายจากเพื่อนๆ ที่ท่องเที่ยวไปรอบโลก ไปหาอาจารย์สำนักต่างๆ ก็เลยทำให้ท่านคิดไปว่า "นี่เรามาทำอะไรอยู่ที่นี่ น่าจะไปอยู่ที่แคลิฟอร์เนีย ที่นั่นมีสิ่งเย้ายวนใจชวนให้หลงใหล จะทำให้รู้แจ้งเห็นจริงก็ไม่ยาก มานั่งเหงื่อไหลไคลย้อยให้ยุงกัดอยู่ทำไม"

แต่แล้วท่านก็กลับคิดได้ว่า "เอาล่ะ ฉันจะต้องอดทนให้จงได้ ถ้าเรียนรู้ให้เกิดความอดทนแล้วชีวิตนี้จะไม่สูญเปล่า อดทนต่อไปอีกหน่อยเถอะ ไม่ไปแล้วที่แคลิฟอร์เนีย และจะไม่ยุ่งเกี่ยวกับวิธีสมัยใหม่หรือการทดลองทางวิทยาศาสตร์ใดๆ ทั้งนั้น จะนั่งตรงนี้แหละเรียนรู้ความอดทนอยู่กับยุงกับความร้อนอบอ้าวอันไม่มีวันสิ้นสุด"

อาตมาเคยรู้สึกว่าจิตของอาตมานี้มันตื่นเต้น แส่ส่ายไวเกินขนาด จนรู้สึกระส่ำระสายอยู่ในดวงจิต ทั้งนี้เพราะอาตมาต้องการจะมีบุคลิกลักษณะเป็นที่น่าทึ่งน่าสนใจ ก็อาตมาฝึกมาอย่างนั้นจนเคยตัว แต่เมื่อมาอยู่วัดในภาค

อีสานนี้ ความต้องการอย่างที่ว่ามันไม่มีความหมายอย่างใดเลย ไม่เห็นมีใครเขามาสนใจในตัวอาตมา เมื่อมองดูแล้วก็เห็นว่ามันไม่เป็นเรื่อง จึงหันไปดูควาย นั่งสงสัยอยู่ในใจว่าควายมันกำลังคิดอะไร ควายไทยนั้นเป็นสัตว์ที่ท่าทางเซ่อที่สุดในโลก ตัวมันโตอุ้ยอ้ายและหน้าก็โง่ที่สุด "นี่แหละคือสิ่งที่เราต้องการ คือ นั่งนิ่งๆ อยู่ในกุฏิ เหงื่อโทรมกายพยายามเดาว่าควายมันกำลังคิดอะไรอยู่"

แล้วอาตมาก็นั่งอยู่ตรงนั้นแหละ วาดภาพควายขึ้นในใจ รู้สึกตัวว่าโง่มาก แต่ในเวลาเดียวกันก็รู้สึกว่าอดทนมากขึ้นและรู้ตัวว่าตัวเรานั้นฉลาดน้อยลง และไม่เห็นจะเป็นที่น่าทึ่งน่าสนใจตรงไหนเลย

จงเรียนรู้ให้มีความอดทนต่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน จะเป็นความลำบากใจ ความหลงระเริง ความทุรนทุรายใจ สิ่งที่มากระทบจากภายนอก ที่วัดชิตเฮิรต์นี้มีใครกี่คนที่อดทนได้จริงๆ อาตมาได้ยินบางท่านบ่นว่าต้องทำงานมากเกินไปบ้าง ขาดสิ่งนั้นสิ่งนี้บ้าง ผู้คนพลุกพล่านไม่มีเวลาเป็นของตัวเราบ้าง คิดอย่างนี้กันใช่หรือ ไม่อาจจะมีที่อื่นดีกว่านี้

ขันติธรรมนั้น หมายถึงว่าท่านจะต้องอดทนต่อสิ่งที่เป็นอยู่ในขณะนี้ มีใครบ้างที่พร้อมจะไปนั่งอยู่ตลอดหน้าร้อนในภาคอีสาน ไปทนกับโรคเมืองร้อนนานาชนิดตลอดทั้งปี ทนอย่างชนิดที่ไม่ต้องการกลับบ้านมาให้แม่คอยดูแล

ประคบประหงม

พวกเรายังมีความปรารถนาอยู่ว่า เมื่อรู้แจ้งเห็นจริงแล้วเราจะกลายเป็นบุคคลสำคัญขึ้นมา แต่ความฉลาดของพระพุทธองค์นั้นเป็นความฉลาดที่อ่อนน้อมถ่อมตนเป็นที่สุด จะต้องใช้ความอดทนยิ่งนักจึงจะฉลาดอย่างพระพุทธเจ้า พระพุทธปัญญานั้นมิใช่ความฉลาดชนิดที่ชวนให้หลงใหลใฝ่ฝัน มิใช่แบบนักฟิสิกส์ทางปรมาณู หรือจิตแพทย์ หรือปรัชญาเมธี พระพุทธปัญญาเป็นชนิดถ่อมตน เพราะรู้ว่าเมื่อมีเกิดก็มีดับ ไม่มีตัวตน ไม่เป็นแก่นสาร รู้ว่าสภาวะของกายและจิตมันเกิดขึ้นมาอย่างไรก็ตามที ล้วนเป็นการปรุงแต่งแล้วก็จะดับไป และรู้ว่าสิ่งที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่งนั้น คือธรรมชาติล้วนๆ นั่นเอง

แต่การที่รู้จักธรรมชาติล้วนๆ นั้น เป็นเรื่องน่าทึ่งน่าพิศมัยนักหรือ ลองคิดดู ท่านอาจคิดว่า "ฉันอยากรู้จักพระเจ้าหรือพระธรรม จะเป็นเรื่องน่าชื่นชมเหลือประมาณ และจะเป็นความปีติสุขอย่างเหลือล้น" ท่านจึงมองหาสิ่งนั้นในสมาธิภาวนาของท่าน ไปนึกว่าความรู้สึกเป็นสุขอย่างเปี่ยมล้นนั้นคือการใกล้บรรลุธรรม แต่ธรรมชาติล้วนๆ อันปราศจากปัจจัยปรุงแต่งนั้น มันน่าพิศมัยเหมือนกับความว่างในห้องนี้แหละ ที่ว่างในห้องนี้ก็เหมือนกับที่ว่างในห้องอื่นๆ แต่สิ่งที่ประดับอยู่ในห้องนี้ซิ อาจจะน่าดูน่าชม อาจจะดีหรือไม่ดี แล้วความว่างล่ะเป็นอย่างไร ท่านไม่อาจจะคิดออก

มาได้ว่าเป็นอย่างไร เพราะไม่มีลักษณะอย่างใดเลยที่จะให้เห็นนอกจากความว่างเปล่า และที่จะทำให้เกิดความว่างอย่างแท้จริง หรือจิตว่างนั้น ท่านจะต้องอดทนอย่างที่สุด

เมื่อไม่มีอะไรจะให้ไขว่คว้า บุคคลก็จะทำความรู้จักกับความว่างได้โดยการไม่ยึดเกาะวัตถุในห้อง เมื่อท่านปล่อยวาง หยุดอยากรู้อยากเห็น หยุดวิพากษ์วิจารณ์ หยุดประเมินคุณค่าของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงแล้ว เมื่อนั้นท่านจะรู้จักกับความว่าง จะทำได้ก็ต้องใช้ความอดทนและถ่อมตนอย่างยิ่งทีเดียว ถ้าเรายังถือดีอยู่ เราจะสร้างความคิดขึ้นมาว่าพระพุทธรูปองค์นี้งามหรือไม่งาม ภาพที่อยู่เบื้องหน้านั้นเป็นอย่างไร สีผนังห้องเป็นอย่างไร หรือว่าภาพถ่ายของท่านอาจารย์มั่นและท่านอาจารย์ชานั้นน่าชมไหม แต่เมื่อเรานั่งสงบนิ่งอยู่ในความว่างร่างกายเมื่อยขบ เรากระสับกระส่ายง่วงนอนแต่เราก็อดทน เราเฝ้าสังเกต เราสำเหนียกจิตของเรา ฟังจิตบ่นรำพันถึงความกลัว ความสงสัยและความกังวลใจ ทั้งนี้มิใช่เพื่อให้ความสำคัญแก่ตัวเราเอง... เพียงแต่ให้รู้ทันไว้เฉยๆ ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวง เมื่อเกิดแล้วย่อมจะดับไป พระพุทธปัญญานั้นมีอยู่เพียงเท่านี้ คือ รู้ว่าอะไรคือสิ่งปรุงแต่ง ที่ไม่ปรุงแต่งนั้นคืออะไร พระพุทธเจ้าทุกพระองค์จะอยู่ในธรรมชาติล้วนๆ จะไม่ถูกหลอกให้หลงโดยสิ่งปรุงแต่งใดๆ ทั้งสิ้น พระองค์ท่านจะโน้มนำไปสู่ความว่างเปล่า ความไม่มีอะไร แทนที่จะหันไปสู่ภาวะไม่

เที่ยงในความว่างเปล่านั้น

ในการทำสมาธิภาวนาของท่านในขณะนี้นั้น เมื่อท่านโน้มนำไปสู่ความว่างแห่งจิตแล้ว นิสัยที่ชอบไขว่คว้า ความหลงใหล ความรู้สึกขยะแขยง ความกลัว และความสงสัยกังวลใจก็จะลดน้อยถอยลง ท่านจะเริ่มเข้าใจว่ามันเป็นเรื่องที่มาแล้วก็จากไป ไม่เป็นแก่นสาร ไม่ต้องไปตื่นเต้น หรือท้อถอย มันเป็นของมันอย่างนั้นเอง เรายอมให้เป็นไปตามเรื่องของมัน เพราะมันมาแล้วก็ไปเองตามธรรมชาติ ไม่ต้องไปบังคับ เราเป็นอิสระและมีความอดทนพอที่จะยอมให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามธรรมชาติของมัน ด้วยวิธีนี้ เราจะหลุดพ้นจากการดิ้นรนต่อสู้และจากความโกลาหลของจิตที่ยังโง่เขลา จิตที่คอยแต่จะประเมินค่า เลือกที่รักมักที่ชัง และมีอุปาทานยึดมั่นถือมั่น โปรดพิจารณาเรื่องที่อาตมาได้พูดไปแล้ว ใช้เวลาทั้งหมดอดกลั้นต่อสิ่งที่ทนได้ยาก อะไรที่ว่าเหลือทนนั้น ถ้าท่านมีขันติธรรมแล้ว ท่านจะทนได้ จงอดกลั้นต่อผู้อื่นและต่อโลกที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ โปรดจำไว้ว่าโลกมันก็เป็นไปตามเรื่องของโลก มีอยู่หนทางเดียว คือ อดทนกับมัน นี่ไม่ได้หมายความว่าเราพอใจหรือเห็นดีเห็นชอบไปด้วย แต่หมายความว่าเราอยู่ได้อย่างสงบสุข ไม่บ่นหรือขัดขืนให้กระทบกระทั่ง วุ่นวายใจของเราเอง.

โทสะย่อมไม่ระงับด้วยการมีโทสะตอบ

เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร

นี้เป็นกฎชั่วนิรันดร์

ธรรมบท ๕

เมตตาธรรม*

คืนนี้อาตมาจะขอพูดเรื่องการแผ่เมตตาซึ่งถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมอีกแบบหนึ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนทั่วไป เมตตาเป็นภาษาบาลี แปลว่า ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นได้สุข หรือจะพูดอีกนัยหนึ่งก็คือ ความปรารถนาดี อันประกอบด้วยความรัก (Loving Kindness) ความหมายนี้รู้สึกว่าจะใหญ่หลวงสูงส่ง จนบางทีเราคิดว่าไม่สามารถจะทำให้เกิดขึ้นได้

ในภาษาอังกฤษ คำว่า รัก (love) นั้นมักจะใช้กันผิดๆ** เช่น เราพูดว่า "I love to eat fish and chips" (ฉันรักที่จะกินปลา กับมันทอด) แต่แท้จริงแล้วหมายความว่า "I like to eat fish and chips" (ฉันชอบกินปลากับมันทอด) ชาวคริสต์จะพูดถึงความรักแบบคริสเตียน

---

* พระธรรมเทศนา ณ ศูนย์พุทธศาสนา เมืองเพิร์ธ ประเทศออสเตรเลีย มกราคม ๒๕๒๗

** ท่านอาจารย์สุเมโธพยายามจะอธิบายศัพท์ภาษาอังกฤษ Love กับ Like โดยให้ความหมายคำว่า Love คือ เมตตา ส่วนคำว่า Like หมายถึง ชอบพอรักใคร่ อยากจะสนิทสนมสมาคมด้วย

(Christian Love) หมายถึงว่า รักศัตรูของท่าน แต่มิได้หมายความไปถึงว่าอยากจะไปสนิทชิดชอบกับเขา ก็ท่านจะชอบศัตรูของท่านได้อย่างไรเล่า แต่เราสามารถจะรักศัตรูได้ ซึ่งหมายความว่า ท่านจะไม่ไปทำร้ายเขา ไม่เกลียดชังหรือพยาบาทเขา ท่านสามารถจะเมตตาสงสารศัตรูหรือผู้ไม่ประสงค์ดีต่อท่านได้ เมตตาธรรมนี้มิใช่ความรักชนิดเลอเลิศอะไรนักหนา เป็นเรื่องธรรมดาๆ ที่เราสามารถจะมีความปรารถนาดี ไม่ตั้งข้อรังเกียจต่อสิ่งใดหรือผู้ใด

ในขณะนี้ ถ้ามีใครสักคนหนึ่งเดินเข้ามาในห้องนี้เมาแอ๋เข้ามา สกปรกเหม็น หน้าตาน่าเกลียด เนื้อตัวตะปุ่มตะป่ำเต็มไปด้วยหูด แถมยังพูดจาสามหาวหยาบคายด้วย จะให้เราไปนึกชอบเขาก็คงไม่ไหวแน่ๆ แต่เราเมตตาสงสารเขาได้เราไม่ไปต่อยหน้าเขา หรือด่าว่าแล้วขับไล่ออกไป แต่เราอาจจะยอมให้เขาเข้ามาแล้วหาน้ำชาให้สักถ้วยหนึ่ง ถ้าเราไปคิดว่า "ฉันทนเจ้าคนนี้ไม่ไหว น่าสะอิดสะเอียนเหลือกำลังไล่มันออกไปเสีย" ความเมตตาสงสารจะไม่เกิดขึ้น แล้วเราก็จะเป็นคนที่สร้างความทุกข์อยู่กับสิ่งที่เราไม่ชอบนั้นเอง

โลกของเราทุกวันนี้ขาดเมตตาธรรม เพราะเราพัฒนาความสามารถในด้านตำหนิติเตียนกันมากจนเกินไป เราชอบวิพากษ์วิจารณ์อยู่เป็นนิจ เราอยู่กับความหลงผิดที่ติดอยู่กับตัวเราเอง กับผู้อื่น และกับสังคมที่เราอาศัยอยู่ เมตตาธรรมนั้นหมายถึงว่าเราจะไม่อยู่กับความเกลียดชัง

แต่จะมีความปรารถนาดีและอดทนแม้กระทั่งกับสิ่งชั่วร้ายทั้งปวง มันง่ายที่จะเมตตาสงสารคนที่เราชอบพอ หรือเด็กเล็กๆ น่าเอ็นดู หรือคนชราซึ่งเราไม่จำเป็นต้องไปอยู่ด้วย และมันก็ง่ายที่จะมีความปรารถนาดีกับคนที่มีปรัชญาและแนวคิดทางการเมืองตรงกัน และกับคนที่ไม่เป็นพิษเป็นภัย แต่เป็นการยากที่จะเมตตาคนที่เราไม่ชอบ คนที่เป็นภัย หรือคนที่น่ารังเกียจ เพราะต้องใช้ความอดทนอย่างมากทีเดียว

ในขั้นแรก เราจะเริ่มที่ตัวเราก่อน เป็นธรรมเนียมทางพุทธศาสนาที่จะเริ่มแผ่เมตตา เราจะเริ่มด้วยเมตตาตนเองก่อนเสมอไป ทั้งนี้มิได้หมายความว่า "ฉันรักตัวฉันเอง" แต่หมายความว่าเราจะไม่เกลียดชังตัวเราเองอีกต่อไป เราจะส่งความปรารถนาดีไปยังสภาวะต่างๆ ของกายและจิต เราจะแผ่เมตตาและอดทนต่อความผิดพลาด ความคิดชั่ว อารมณ์ร้าย โทสะ ตัณหา ความกลัว ความสงสัยลังเลใจ ความอิจฉาพยาบาท ความหลง ทุกสิ่งทุกอย่างซึ่งไม่น่านิยมชมชอบอันเกี่ยวกับตัวเรา

เมื่ออาตมาไปอยู่ที่ประเทศอังกฤษในระยะแรกๆ อาตมาถามชาวพุทธที่นั่นว่า เขาเคยแผ่เมตตาจิตบ้างไหม เขาตอบว่า "ไม่เคย ทนไม่ไหว จะทำได้ยังไง มันไม่ถูกต้องเลยที่จะเอาแต่พูดว่า ฉันชอบตัวฉันเอง ฉันรักตัวฉันเอง ขอให้ฉันมีความสุขเถิด อย่างนี้มันเรื่องเลอะเทอะงมงาย ผมไม่เอาด้วยหรอก มันผิดและเป็นเรื่องผิวเผินจนเกินไป" ในขั้นที่ว่า

นั้น ฟังดูแล้วอาตมาก็รู้สึกว่ามันเหลวไหลอยู่เหมือนกัน จนกระทั่งมาจับความจริงได้ว่าไม่มีการสอนหรือชี้แนะไปในทางที่ถูกต้อง คนในอังกฤษเขาจึงไม่เอาด้วย เขาชอบวิเคราะห์ตัวเขาเอง มองดูความผิดในตัวของเขา ทำให้มันใหญ่โตเกินความจริง และคิดว่าเขาซื่อตรงต่อตัวเขาเองแล้ว

เมื่อเราแผ่เมตตาให้แก่ตัวเราเองนั้น เราจะยับยั้งความพยายามที่จะมองหาความผิดความบกพร่องในตัวของเราตามธรรมดาเมื่อท่านมีอารมณ์หงุดหงิดหรือหงอยเหงา ท่านก็จะคิดว่า "เอาอีกแล้ว เรานี้มันไม่ได้ความ" ถ้ามันเกิดขึ้นอย่างนั้นก็จงเมตตาต่อความซึมเศร้านั้นเถิด อย่าไปทำอะไรให้มันเลวร้ายยุ่งยากสลับซับซ้อนขึ้นไปอีก แต่จงอยู่กับมันด้วยความสงบ ไม่ว่าจะเป็นความหดหู่ ความกลัว ความสงสัย ความโกรธ หรือความเคียดแค้นพยาบาท ก็จงอยู่กับสิ่งเหล่านั้นด้วยความสงบ อย่าไปตั้งข้อรังเกียจอย่างใดเลย

เมื่อปีที่แล้วมีผู้หญิงคนหนึ่งมาปรึกษาอาตมาด้วยเรื่องความหงอยเหงาเศร้าใจ เธอบอกว่า "ดิฉันมีอาการซึมเศร้าเป็นบางครั้ง ดิฉันรู้ว่ามันไม่ใช่ของดี และไม่ต้องการให้เกิดขึ้น แต่ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไร"

อันความหดหู่ไม่เบิกบานนี้มันเลวร้ายนักหนาเจียวหรือท่านไม่อยากจะมีความรู้สึกเช่นนั้น ก็เพราะไปคิดว่ามันมีอะไรไม่ดีเกิดขึ้นแล้วในตัวท่าน ชีวิตของคนเรานั้น บางครั้งมันไม่น่าอภิรมย์ บางครั้งมันก็หงอยเหงาเอามาก ๆ ทีเดียว

แต่ท่านจะไปหวังให้ชีวิตของคนเราต้องเบิกบานสนุกสนานและตื่นเต้นอยู่ตลอดเวลาได้อย่างไร

เมื่อมีสิ่งที่ไม่น่าดูไม่สะดวกสบายอยู่รอบ ๆ ตัว อาตมาก็รู้ว่าความหดหู่ใจมันเกิดขึ้น อาตมาพบเห็นมามากในช่วงปีแรกที่ไปอยู่ในประเทศอังกฤษ อาตมาเคยอยู่ในประเทศไทยซึ่งมีอากาศอบอุ่น ปลอดโปร่งแจ่มใส ผู้คนที่นั่นเคารพนับถือพระสงฆ์ เรียกว่า 'ท่านอาจารย์' นำของมาถวาย และให้ความยกย่องอย่างสูง ในประเทศอังกฤษผู้คนที่นั่นมองท่าน (พระสงฆ์) เหมือนกับว่าท่านเป็นคนบ้า กรุงลอนดอนอากาศมืดครึ้ม ฝนตกปรอย ๆ หนาวเย็น หารอยยิ้มบนใบหน้าผู้คนไม่ได้เลย เขาจะมองหน้าท่านแล้วก็เมิน

ในประเทศไทยชีวิตในสมณเพศเป็นไปอย่างเรียบง่าย เรามีวัดป่าที่น่าอยู่แวดล้อมไปด้วยธรรมชาติอันงดงาม มีกุฏิหลังเล็ก ๆ อยู่ตามใต้ต้นไม้ ในกรุงลอนดอนเราต้องเก็บตัวอยู่ในบ้านหลังเล็ก ๆ ทึบ ๆ อับ ๆ เหมือนอยู่ในถ้ำวันแล้ววันเล่า ออกไปข้างนอกไม่ได้ เพราะอากาศหนาวและฝนพรำ ๆ พระที่อยู่ด้วยท่านเริ่มรู้สึกหดหู่และเบื่อหน่ายแต่เราก็ยังปฏิบัติกิจของสงฆ์ ตื่นแต่ตีสี่สวดมนต์เช้าแล้วก็นั่งทำสมาธิอยู่พักหนึ่ง ต่อมาก็ดื่มน้ำชา แล้วออกไปเดินปฏิบัติไปเรื่อย ๆ แต่เป็นไปอย่างเนือย ๆ เพราะเราเริ่มรู้สึกท้อแท้ มีความขัดแย้งโต้เถียงและปัญหามากมายในหมู่คณะที่นิมนต์พวกเรามาอยู่ที่อังกฤษ เมื่ออาตมาพิจารณาดูก็เห็นว่าตนเองตกอยู่ท่าม

กลางความไม่เหมาะสมนานาประการ ทำให้รู้สึกเบื่อหน่าย อยากกลับประเทศไทย และอยากให้สิ่งที่ไม่ชอบใจเหล่านี้มันหายไป

อาตมาเริ่มรู้สึกตัวว่าตกไปอยู่กับความขิงชังต่อสิ่งที่ไม่ถูกใจรอบๆ ตัวของอาตมา คือ ไปสร้างความรังเกียจขึ้น ไปสร้างความยุ่งยากสลับซับซ้อนขึ้นในจิต เลยทำให้เป็นทุกข์ เราจึงตกลงกันว่าเมื่อต้องอยู่กันอย่างนี้แล้ว ก็ต้องมีความพากเพียรมานะพยายาม เราจึงหยุดบ่น ไม่เรียกร้องอะไร แม้แต่ความคิดที่จะไปอยู่ที่อื่น เราเริ่มขมีขมันในกิจ-วัตรของเรา ตื่นแต่เช้าออกกำลังกายให้ร่างกายอบอุ่นแล้วเราก็รู้สึกดีขึ้น สิ่งต่างๆ รอบๆ ตัวเรามันเป็นของมันอยู่อย่างเดิม แต่เราเรียนรู้ที่จะไม่นำเอาความยากลำบากเหล่านั้นมาสร้างเป็นปัญหาขึ้นในใจของพวกเรา

เมื่อท่านคิดอยากจะเด่น อยากจะดัง อยากจะเป็นซุป-เปอร์แมน มันก็ยากที่จะมีเมตตาธรรม เพราะการที่จะดำรงตนอยู่ในระดับเช่นนั้นตลอดไป มันไม่ใช่ของง่าย แล้วท่านก็มามองดูตัวเองด้วยความสงสัยว่า "เอ...บางทีเรายังไม่ดีพอ" เมื่อเรามีเมตตาต่อตัวเราเองแล้ว เราจะไม่ทำอย่างนั้น เราจะยกโทษให้แก่ความผิดความบกพร่องในตัวเรา

ทั้งนี้มิได้หมายความว่าท่านจะปัดสิ่งเหล่านี้ออกไปด้วยการอ้างเหตุผลอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ท่านจะไม่สร้างปัญหาอีกต่อไป และจะไม่ตั้งข้อรังเกียจเอากับความผิดของท่านเอง

ดังนั้น ในการแผ่เมตตาเข้าไปภายในดังกล่าวนั้น เราจะมีความสงบสุขยิ่งขึ้นกับตัวเราเอง สงบสุขกับสภาพของกายและจิต เราจะมีสติสัมปชัญญะและรู้ว่าอะไรเป็นอะไร สติปัญญาก็จะเริ่มเกิดขึ้น แล้วมองเห็นว่าที่เราไปสร้างปัญหาต่างๆ โดยไม่จำเป็นตามนิสัยเดิมของเรานั้น มันเป็นอย่างไร

ความเมตตานี้มีความหมายสูงกว่าความกรุณาสงสาร คือลึกซึ้งจนถึงระดับที่อาจจะเรียกว่า ความมีสติสัมปชัญญะอันประกอบด้วยความปรารถนาดี (kind awareness) ความเมตตา แปลว่า เราสามารถจะอยู่กับความรู้สึกทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นภายในตัวเราและที่มาจากภายนอกได้ด้วยความสงบสุข อย่างนี้มิได้แปลว่าชอบใช่ไหม บางคนคิดเลยเถิดจนเกินไป เช่นไปพูดว่า "ฉันรักความอ่อนแอและความบกพร่องในตัวของฉัน เพราะนั่นมันคือตัวฉันเอง ถ้าไม่มีความอ่อนแออันน่าพิศมัยเช่นนั้นแล้วก็ไม่ใช่ตัวฉัน" ถ้าพูดเช่นนั้นมันก็โง่เขลา อันความเมตตานั้นต้องมีความอดทน สามารถจะอยู่ได้กับสิ่งที่มารบกวนจิตใจโดยไม่ต้องไปพยายามทำลายล้างมัน

สังคมของเรานี้หนักไปในทางกำจัดหรือทำลายล้างสิ่งที่มากวนใจทั้งภายในและภายนอก ต้องการจะสร้างภาวะแวดล้อมให้ปราศจากแมลงร้าย และสิ่งที่มารบกวน อาตมาเคยได้ยินพระบางรูปท่านบ่นว่า "ผมทำสมาธิไม่ได้ ยุงมัน

กวนเหลือเกิน” ถึงแม้ท่านจะไม่ชอบยุงแต่ท่านก็เมตตามันได้ เคารพในสิทธิของการมีชีวิตและความเป็นอยู่ของมัน ไม่ตั้งข้อรังเกียจชิงชังเมื่อมันมาปรากฏ ในทำนองเดียวกันถ้าอาตมาสามารถจะมีเมตตาต่อความรู้สึกซึมเศร้าในขณะนั้น และยอมให้มันอยู่ ทำความรู้จักกับมัน ไม่เรียกร้องให้มันอันตรธานไป ในที่สุดมันก็ไปเอง ความรู้สึกเหล่านี้มันเกิดขึ้นตามธรรมชาติ แล้วมันก็หายไปเอง เรายอมให้มันอยู่นานหน่อย เพื่อว่ามันจะได้หายไปตลอดกาล การดิ้นรนพยายามจะกำจัดสิ่งที่เราไม่ชอบนั่นแหละจะทำให้มันติดอยู่กับเรานานจนเกินควร

ถ้าเรายิ่งไปพยายามควบคุมธรรมชาติมากเท่าใด ไปยุ่งจัดการปรุงแต่งมันตามตัณหาของเรา โลกทั้งโลกก็จะยิ่งสกปรกเลอะเทอะมากขึ้นเท่านั้น เวลานี้คนจำนวนมากมีความวิตกกังวล เพราะมองเห็นความโสโครกและพิษภัยอันเกิดจากสารเคมีและยาฆ่าแมลงที่เราใช้กำจัดสิ่งที่เราไม่ต้องการ ซึ่งมีอยู่ในธรรมชาติ เมื่อเราพยายามจะกำจัดสิ่งที่มารบกวนจิตใจ เราก็จะเจอกับความโสโครกเช่นเดียวกัน เราจะเป็นโรคประสาท แล้วเจ้าสิ่งกวนใจนั้นมันจะโถมเข้ามาทับถมเรายิ่งขึ้นไปอีก

สังคมปัจจุบันไม่เกื้อกูลให้เกิดความเมตตาแก่คนชรา คนเจ็บป่วยและคนที่กำลังจะตาย สังคมของเราหันเหไปทางคนหนุ่มสาวที่กำลังแข็งแรงและฉับไว และชอบที่จะเป็น

หนุ่มเป็นสาวอยู่ตลอดไป เมื่อท่านแก่ลง ท่านก็เป็นเหมือนคนไร้ประโยชน์ ทำอะไรไม่ค่อยไหว เชื่องช้า ไม่หล่อ ไม่น่าทึ่ง ไม่มีใครอยากจะคบค้าสมาคมด้วย คนแก่เป็นจำนวนมากรู้สึกว่าเขาเป็นพวกที่สังคมไม่ปรารถนา ถูกละเลยเหมือนคนไร้ค่า สังคมของเราปฏิบัติกับคนปัญญาด้อยหรือพวกปัญญาอ่อนในทำนองเดียวกัน เราพยายามจะกันคนเหล่านี้ออกไปอยู่ในที่ ๆ เราไม่ต้องไปพบไปเห็นความพยา-ยามที่จะเพิกเฉยต่อความจริงแห่งชีวิต อันได้แก่ความตาย ทุพพลภาพ และชราภาพ นี่แหละเป็นเหตุให้เกิดโรคจิต โรคประสาท และโรคพิษสุราเรื้อรัง ซึ่งกำลังเพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกขณะ

โรงเรียนในสหรัฐนั้นเขาจัดเอานักเรียนที่ฉลาดไอคิวสูงไว้ในห้องหนึ่ง และเอาพวกปัญญาต่ำไว้อีกห้องหนึ่ง ไม่ต้องการให้พวกปัญญาต่ำไปกีดขวางทางก้าวหน้าในการเรียนของพวกปัญญาสูง อาตมานั้นคิดว่าสิ่งสำคัญที่สุดที่คนฉลาดจะเรียนรู้ ก็คือ มีเมตตาจิตและมีขันติต่อผู้ที่ไม่มีปัญญาจะเทียบเท่าเขา

เมื่อใดที่พวกเราถูกบังคับให้แข่งขันกันในระหว่างพวกเรากันเอง เมื่อนั้นความโกลาหลและความผิดหวังในชีวิตก็จะเกิดขึ้น เมตตาธรรม ขันติธรรม และความเอ็นดูสงสารสามประการนี้จะเป็นคุณลักษณะที่เอื้ออำนวยให้ได้เรียนรู้ว่า

จะดำเนินชีวิตไปในโลกนี้อย่างไร ดีกว่าจะไปแข่งขันชิงรางวัลที่หนึ่งในชั้น ความคิดที่ว่าเราจะต้องดิ้นรนต่อสู้อยู่เป็นนิจเพื่อจะดำรงชีวิตให้ได้นั้น จะทำให้เราเป็นโรคประสาทและเป็นทุกข์ ผู้ที่เข้าแข่งขันไม่ได้เพราะต่ำต้อยก็ต้องพ่ายแพ้ไป แม้ในพวกที่มีพรสวรรค์ก็ยังพบกับความผิดหวังในบางคราว เพราะไม่ยอมถือว่าเมตตาธรรมเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อเราแผ่เมตตา เราจะเริ่มเต็มใจเรียนรู้จากพวกมดปลวก จากคนที่เชื่องช้ากว่าเรา จากคนชรา คนเจ็บไข้ และคนกำลังจะสิ้นลม เราพร้อมที่จะเจียดเวลาจากธุรกิจการงานเพื่อไปช่วยผู้ป่วยและผู้ที่กำลังจะตาย เราพร้อมที่จะพิจารณา และทำใจเรื่องความตาย จะทำได้อย่างนี้เราต้องมีขันติธรรมใช่ไหม และนี้แหละคือวิถีทางที่เราจะต้องทำเพื่อจรรโลงสังคมของเราให้เป็นสังคมดี เผื่อแผ่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน

ก่อนที่เราจะไปเปลี่ยนแปลงที่สังคม เราต้องเริ่มที่ตัวเราก่อน โดยแผ่เมตตาให้แก่สภาพของกายและจิต เมื่อเราป่วย เราเมตตาต่อโรคที่กำลังเป็นอยู่นี้ มิได้หมายความว่าเราจะช่วยให้โรคมันอยู่นานๆ หรือปฏิเสธไม่ยอมรับยาปฏิชีวนะ เพราะเรามีเมตตาเกรงว่ายาจะไปฆ่าเจ้าตัวจุลินทรีย์เล็กๆ ที่มันเล่นงานเราอยู่ แต่หมายความว่าเราจะไม่ตั้งข้อรังเกียจเอากับความไม่สบาย และความอ่อนเพลียทางกายที่กำลังป่วยอยู่ เราสามารถเรียนทำสมาธิในขณะเป็นไข้หรือกำลังอ่อนเพลียหรือเมื่อยขบตามร่างกาย เราไม่

ต้องไปชอบใจกับมัน ที่เราต้องทำนั้นคืออดทนกับมัน เข้าใจมัน ไม่ไปเกลียดชังมัน ถ้าเราขาดเมตตาธรรม เราก็มักจะไปตอบโต้กับสภาวะเหล่านั้นด้วยความอยากที่จะขจัดมันไปเสีย แล้วเจ้าความอยากนั้นเองจะทำให้เราท้อแท้และหมดอาลัย

การใช้ชีวิตอยู่ในวัดแห่งพระพุทธศาสนานั้นเป็นการฝึกที่ดี ให้เราเรียนรู้ที่จะอยู่ได้กับคนทั่วไป เมื่อครั้งยังเป็นฆราวาสอาตมาเลือกคบคน จะสมาคมใกล้ชิดกับเพื่อนที่ถูกใจ หลีกห่างจากคนที่อาตมาไม่ชอบ แต่มาอยู่ในวัดเราจะเลือกอย่างนั้นไม่ได้ ใครก็ตามที่อยู่ที่นั่นถึงเราจะชอบหรือไม่ชอบเราก็ต้องอยู่ด้วย ดังนั้นบางครั้งท่านจึงต้องอยู่กับคนที่คอยรบกวนให้เกิดความรำคาญ สิ่งนี้ดีสำหรับอาตมาเพราะได้เริ่มศึกษาเข้าใจคนบางคน ซึ่งถ้าไม่เป็นเช่นนี้แล้วก็คงไม่มีโอกาสได้เข้าใจพวกเขา ถ้ามีทางเลือก อาตมาก็คงจะไม่อยู่กับคนบางจำพวก แต่เมื่อไม่มีทางเลือกเช่นนั้นอาตมาก็ได้เรียนรู้ที่จะเปิดใจให้กว้าง เรียนเมตตาธรรมและยอมให้คนเหล่านั้นเขาเป็นไปอย่างนั้นไม่พยายามเปลี่ยนแปลงหรือบังคับให้เขาเป็นอย่างที่อาตมาชอบ หรือคิดหาทางขับไล่เขาไปเสีย

สติปัญญาจะเกิดขึ้นเมื่อเรายอมรับสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นภายในตัวเราและที่มาจากภายนอก อย่าพยายามไปดัดแปลงแก้ไขปรุงแต่งอะไรให้มันสะดวกสบาย เป็นที่

ขึ้นชอบอารมณ์ของเราตลอดเวลา เพื่อเราจะไม่ต้องเผชิญหน้ากับคนหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อความรำคาญให้แก่เรา จงระลึกอยู่เสมอว่าโลกนี้มันวุ่นวายหนอ!

จากประสบการณ์ของอาตมาเอง เมื่อใดที่อาตมานึกคิดอยากจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อนั้นอาตมาจะพบว่าชีวิตนี้มันมีแต่ความผิดหวัง ดังนั้น อาตมาจึงมองดูความทุกข์ของอาตมาเอง ไม่พยายามจะไปควบคุมให้ทุกอย่างมันเป็นไปตามความทะยานอยากของตน แทนที่จะไปเรียกร้องอะไร อาตมาเริ่มปล่อยให้มันเลื่อนไหลไปตามวิถีแห่งชีวิต การทำเช่นนี้ในระยะยาวแล้ว มันสะดวกสบายยิ่งกว่าที่จะคอยไปควบคุมปรุงแต่ง อย่างที่อาตมาเคยติดนิสัยทำมาแต่ก่อน เรายังระลึกรู้เป็นอย่างดีถึงความบกพร่องต่างๆ แต่เราก็ไม่ได้ละเลย หรือไม่รับผิดชอบ การแผ่เมตตานั้นหมายถึงว่า เราไม่ไปสร้างปัญหาโดยการตั้งข้อรังเกียจ เราจะปล่อยให้ตัวเราเลื่อนไหลไปตามกระแสแห่งชีวิต

ประสบการณ์ในชีวิตของเรานั้น บางครั้งมันก็ไม่น่าอภิรมย์ ไม่สนุกสนานเบิกบาน แต่บางครั้งมันก็มีดี วิถีชีวิตมันเป็นอย่างนั้น คนมีปัญญาจะสามารถเรียนรู้ได้เสมอไปจากสภาพชีวิตของทั้งสองลักษณะ ไม่ไปยึดมั่นอยู่กับลักษณะใดลักษณะหนึ่ง และไม่สร้างปัญหา แต่จะอยู่กับสภาวะทั้งหลายทั้งปวงด้วยความสงบระงับ.

บุคคล ไม่มีทิฏฐิเช่นนั้น ไม่ยึดถือสิ่งใดในโลก เมื่อไม่ยึดถือก็ไม่หวั่นไหว เมื่อไม่หวั่นไหว ก็จะบรรลุความสงบสันติ และรู้แจ้งว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว สิ่งที่ควรกระทำได้กระทำสำเร็จแล้ว และไม่มีภพชาติอีกต่อไป

ทีฆนิกาย (๑๕-๖๘)

กรรมและการเวียนเกิด*

กรรมเป็นเรื่องที่คนทั่วไปชอบพูดถึงอยู่เสมอ คือ คาดคะเนว่าในชาติก่อนนั้นเราเป็นอะไร และชาติหน้าจะเป็นอย่างไร กรรมของเราจะมีผลกระทบถึงผู้อื่นอย่างไรหรือไม่ ที่อาตมาจะพูดในวันนี้ ก็เพื่อจะชี้ว่าเราจะพิจารณาเรื่องนี้ได้อย่างไร กรรมและการเวียนเกิดเป็นคำพูด เป็นความคิดเห็นในสิ่งที่เราพอจะมองเห็นได้ ไม่ใช่เรื่องจะเชื่อหรือไม่เชื่อ แต่ให้รู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไรกันแน่

กรรม แปลว่า การกระทำ และเราพอจะสังเกตเห็นได้ตามที่เรารู้สึกตัวอยู่ในขณะนี้ จะเป็นอะไรก็ตามเถิด จะเป็นความรู้สึกนึกคิด หรือความทรงจำ จะดีหรือเลว ล้วนเป็นกรรมทั้งสิ้น เป็นสิ่งที่เคลื่อนจากที่เกิดจนถึงจุดดับของมัน สิ่งนี้ท่านพอจะมองเห็นได้โดยตรงและไม่ยาก และแน่นอน เราจะคิดต่อไปว่าทำไมจึงมีกรรม ถ้าไม่รู้แจ้งเห็นจริงแล้วจะเกิดอะไรขึ้น ถ้าเราปฏิบัติอย่างจริงจังแล้วจะไปเกิด

---

* พระธรรมเทศนา ณ วัดจิตตวิเวก กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕

ในภพที่สูงขึ้นหรือไม่ กรรมในปางก่อนจะตามมาทันไหม แล้วเรานึกถึงการเวียนเกิด ถ้าไม่มีวิญญาณแล้วอะไรล่ะที่สืบทอดชีวิตนี้ไปสู่ชีวิตหน้า ถ้าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตาแล้วเราจะมีอะไรในชาติก่อน ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดใหม่

แต่ถ้าเราเฝ้าสังเกตดูความเป็นไปของสรรพสิ่งทั้งปวงที่ดำเนินไปอย่างอิสระก็จะเข้าใจว่า การเวียนเกิดไม่ใช่อะไรอื่นเลย เป็นความอยากที่จะเสาะหาอะไรสักอย่างหนึ่ง และเข้าไปแอบอิงกลมกลืนกับสิ่งนั้น เมื่อมันดับไปก็อยากให้เกิดใหม่นี้เป็นนิสัยของคนมักประมาท เป็นต้นว่า เมื่อท่านหิว โดยความเคยชินท่านจะออกไปหาอาหารรับประทาน นั่นแหละแท้จริงแล้วเป็นการเวียนเกิด คือ ไปเสาะหาบางสิ่งบางอย่าง แล้วไปใฝ่ใจอยู่กับสิ่งนั้น การเวียนเกิดนี้ดำเนินไปตลอดเวลา เมื่อท่านเบื่อต่อการเวียนเกิดท่านก็กำจัดตัวท่านเองด้วยการนอนหลับไปเสีย ดูแล้วไม่เห็นมีอะไรมากไปกว่านี้ เป็นเรื่องที่ท่านมองเห็นได้ ไม่ใช่ทฤษฎี แต่เป็นวิธีที่จะตรวจสอบและสังเกตความเป็นไปของกรรม

มีสุภาษิตว่า "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว" แล้วก็เลยวิตกกันว่า ถ้าได้ทำความผิดมาอย่างมากมายในอดีต จะต้องได้รับผลกรรมอย่างไร ที่ท่านรู้ในปัจจุบันนี้ก็คือความทรงจำของอดีต ท่านได้ทำผิดอย่างมหันต์ชนิดที่ไม่อยากให้ใครรู้แล้ว เมื่อมีคนมาพูดเรื่องกฎแห่งกรรมและการเวียนเกิด จึงทำให้ท่านคิดว่า "เราจะต้องรับกรรมนั้นอย่างแน่นอน" นั่น

คือความทรงจำ และความทรงจำ ก็คือ ผลของกรรม หรือวิบากนั่นเอง นอกจากนั้นแล้ว ความหวาดกลัวก็ดี ความวิตกกังวล หรือความคิดคาดคะเนก็ดี ล้วนเป็นผลแห่งกรรมอันเกิดจากอวิชชาทั้งสิ้น ท่านทำอะไรลงไปท่านจำได้ ถ้าทำความดี มีใจเมตตาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความทรงจำอันนั้นจะทำให้ท่านมีความสุข ถ้าท่านทำชั่วท่านก็จำได้ ท่านพยายามจะดับมัน หรือหลีกหนีไปเสีย เลยเกิดอาการวุ่นวายจนเกือบเสียสติ นี่ก็เป็นผลของกรรมอีกเช่นกัน

กรรมจะระงับได้ด้วยปัญญา คือ รู้เท่าทัน ถ้าท่านมีสติสัมปชัญญะ ท่านจะยอมให้การสร้างกรรมนั้นระงับไปเอง ไม่ใช่ไปทำลายแล้วสร้างใหม่ ให้ระลึกว่าเมื่อท่านสร้างอะไรขึ้นมาแล้ว ท่านจะทำลายมันเสีย และเมื่อทำลายไปแล้วท่านก็สร้างขึ้นมาใหม่ นี่เป็นเรื่องสำคัญ คือ สิ่งหนึ่งจะเป็นปัจจัยให้เกิดอีกสิ่งหนึ่ง เหมือนการหายใจเข้าเป็นปัจจัยให้มีการหายใจออก อันหนึ่งเป็นผลกรรมของอีกอย่างหนึ่ง ความตายเป็นผลกรรมของการเกิด และการเกิดการตายนี้ ท่านพอจะรู้ได้ว่ามันเป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ตัวตน และความทรงจำนั้น ไม่ว่าจะเป็นอย่างไร ดีหรือร้าย ก็ไม่ใช่ตัวตนเช่นกัน ถ้าท่านจำได้ว่าเคยฆ่าคนถึง ๙๙๙ คน ความจำนั้นแสนจะทารุณโหดร้ายในปัจจุบัน บางทีท่านอาจจะคิดว่า "โอ...ฆ่าคนตั้ง ๙๙๙ คน ควรจะต้องถูกลงโทษอย่างหนักและทรมานอย่างแสนสาหัส" แต่ไม่จำเป็นหรอกที่เรา

จะตามไปลงโทษใคร เพราะการลงโทษก็เป็นความทรงจำอีกนั่นแหละ ตราบใดที่เรายังมีอวิชชา ยังเห็นแก่ตัวอยู่ เราจะสร้างวงจรแห่งกรรมไปเรื่อย ๆ หลาย ๆ วัฏฏะ ถ้าเราขาดการให้อภัย ขาดความเมตตากรุณา พยายามจะลงโทษเจ้าทรชนคนร้ายให้สาสมกับความผิดของมัน นั่นแหละคือกรรมของเรา อันเกิดจากความเคียดแค้น

พวกเราชาวพุทธ เราถือสัจจธรรมเป็นที่พึ่ง ถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะ นี้หมายความว่า เรามั่นใจในสัจจธรรม ซึ่งสิ้นการเกิดและหมดปัจจัยปรุงแต่ง ไม่ใช่เชื่อเฉย ๆ แต่ต้องให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร และยอมให้การสร้างกรรมมันระงับไป เราต้องรู้และเข้าใจอยู่ตลอดเวลาในสภาวธรรมทั้งปวง ไม่หลงใหล หรือสร้างกรรมขึ้นมาอีกจากความกลัว ความอิจฉาริษยา ความโลภและความโกรธ ไม่มีอะไรที่เราจะพูดเกี่ยวกับตัวเราได้อีกแล้ว เพราะในสัจจธรรมนั้นไม่มีตัวตน ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย

วิธีดำเนินของเรานั้น คือ ละความชั่ว ทำความดี และให้มีสติ อย่าไปสร้างปัญหาวุ่นวาย หรือแสวงหาแดนสุขาวดี เรียนรู้ที่จะเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะโดยมั่นใจและมุ่งไปสู่สัจจธรรม เราอาจจะมีความคิดเห็นอย่างใดอย่างหนึ่งต่อกันก็ต้องให้อภัยในความบกพร่องต่าง ๆ เหล่านั้นเสีย อย่าไปเรียกร้องให้ผู้อื่นเขาดีพร้อม เพื่อเราจะไม่ต้องรำคาญใจ อย่างนั้นเป็นการเห็นแก่ตัวมิใช่หรือ

คนเรามักจะทำอยู่อย่างนั้น คือเลือกที่รักมักที่ชัง

ดังนั้น เพื่อให้จิตสงบ เมื่อมีใครทำผิด จงรู้ทันว่านั่นเป็นการสร้างกรรม ถ้าไปคิดว่า เขาไม่ควรพูดหรือทำอย่างนั้น จะทำให้จิตของเราเศร้าหมอง เพราะนั่นคือความอยากที่จะให้ใครๆ เขาทำดีกับเรา ถ้าอาตมาไม่หวังให้ท่านเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อาตมาก็ไม่สร้างกรรม แต่ถ้าไปหวังเข้าแล้วผิดหวัง ก็จะได้รับผลกรรมนั้น หากเราโง่เขลาทำอยู่อย่างนั้น ก็เท่ากับเราสร้างนิสัยไม่ดีขึ้นมา เราจะกำจัดนิสัยเหล่านี้ได้ด้วยการรู้เท่าทันมัน โดยปล่อยวางความขุ่นเคือง และความจำทั้งปวง และโดยความมีสติสัมปชัญญะ เราจะปลดเปลื้องตัวเราเองให้เป็นอิสระ พ้นจากภาระของการเกิดและตาย เราจะรู้ทันถึงความเบื่อหน่าย ความไม่พอใจ ความวิตกกังวล ความสงสัย ความกลัว ความโกรธ โลภ และความหลง

เมื่อเรามีสติมั่นคง เราจะไม่มีอุปาทานยึดมั่นถือมั่นกับความรู้สึกใดๆ หรือความระลึกได้ว่ามีตัวตน จะไม่มีการสร้างหรือปรุงแต่งตัวบุคคลขึ้นมา โดยวิธีนี้เราจะพบกับความเมตตาสงสาร ปีติสุข และความสงบเย็นอย่างแท้จริง ซึ่งจะบริสุทธิ์สดใสอยู่ตลอดเวลา ประกอบด้วยการให้อภัยซึ่งกันและกัน.

เมื่อรู้แจ้งข้อนั้น ปีติสุขก็เกิดแก่เขา เมื่อมีปีติสุข กายก็จะสงบ เมื่อร่างกายสงบ จิตใจจะเปี่ยมไปด้วยสุขสันติ เมื่อมีสันติ จิตใจก็จะสงบระงับ

ทีฆนิกาย ๒๗-๓

รู้จักสภาพ ความเป็นจริงของจิต*

ในการพูดถึงสมาธิภาวนานั้น เราจะพูดเรื่องเก่าซ้ำแล้วซ้ำอีก ที่จำเป็นต้องทำเช่นนั้นก็เพราะพวกเรามักหลงลืม จึงต้องคอยพูดเตือนอยู่เสมอ อะไรที่เราเคยจำได้เรามักลืม แต่ถ้าท่านไม่มีอะไรจะจำ ท่านก็ไม่มีอะไรจะต้องลืม ดังนั้นในการทำสมาธิภาวนานั้น เราจะมุ่งไปสู่จุดที่ไม่มีการจำและไม่มีการลืม ทั้งนี้มิได้หมายความว่าไม่มีอะไรเลย แต่หมายถึงว่าให้รวมจิตลงมาที่จุดกลาง หรือลงเป็นหนึ่ง ซึ่งเป็นวิถีทางให้รู้จักความจริงของความจริงแท้อันปราศจากปัจจัยปรุงแต่ง

การรู้จักสภาพความเป็นจริงนั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ท่านจะทำให้ได้อะไรมาเป็นของท่าน มันเป็นเรื่องที่ท่านรู้ทันในสิ่งที่อยู่กับตัวท่านตลอดเวลา แต่ท่านไม่เคยสังเกตเห็นมา

---

* พระธรรมเทศนา ณ วัดป่าจิตตวิเวก กันยายน ๒๕๒๕

ก่อน สมาธิภาวนาก็ไม่ใช่เป็นการทำให้ได้อะไรมาเช่นกัน เรามาที่นี่ ไม่ใช่มาทำตัวเราเองให้เป็นพระพุทธเจ้า หรือเป็นพระโพธิสัตว์ หรือเป็นพระอรหันต์ หรือเป็นอะไรก็แล้วแต่ และไม่ใช่จะมาเพื่อปรุงแต่งจิตของเราให้เป็นชาวพุทธ ท่านอาจจะคิดว่าท่านเพียงแต่มารับการล้างสมองในทางศาสนา สลัดทิ้งจริตนิสัยเดิมที่เป็นคริสเตียน แล้วฝึกตนให้คิดอย่างชาวพุทธ ครองผ้าเหลือง พยายามทำตนให้ดูคล้ายๆ พระพุทธรูป หัดใช้คำบาลี แล้วก็เรียกตนเองว่าเป็นชาวพุทธ... นั่นเป็นเครื่องแต่งกายแบบหนึ่ง และเป็นการแสดงละครอีกฉากหนึ่งเท่านั้นมิใช่หรือ ฉะนั้นจุดมุ่งหมายของการทำสมาธิภาวนาของเรานั้น ก็มิใช่เพียงเพื่อจะเป็นชาวพุทธเช่นกัน

การรู้ตามสภาพความเป็นจริงนั้นคืออะไร ลองคิดดู มีคำว่า ความจริงอยู่ในนั้นด้วย คือ รู้ถึงความจริงแท้ ทีนี้ความจริงแท้หมายถึงอะไร บางคนเรียกว่า อริยสัจจ์ บางคนเรียกว่า สัจจธรรม หรือธรรมะเฉยๆ บางคนว่าเป็นความสมบูรณ์สุดยอด และบางคนก็ว่านั่นแหละคือพระผู้เป็นเจ้า เอาเถิด...จะสรรหาศัพท์หรือคำเรียกชื่ออย่างไรก็แล้วแต่ใจชอบของแต่ละบุคคล อันคำว่าความจริงแท้นั้นฟังดูแล้วกระเดียดไปทางด้านสติปัญญา ไม่มีความดึงดูดจิตใจเหมือนคำว่า 'พระผู้เป็นเจ้า' แต่เราจะมาถกกันเรื่องศัพท์แสงไปทำไม คำเรียกชื่อนั้นสำคัญไฉน เรามากันที่นี่ ไม่ใช่มานั่งหาคำศัพท์ที่เหมาะสมเพื่ออธิบายสิ่งหนึ่งซึ่งไม่ต้องการคำ

อธิบายใดๆ เลย ถึงจะอธิบายก็อธิบายไม่ได้ แต่สามารถจะรู้ถึงสภาพความเป็นจริงได้ เราจึงใช้ภาษาไปตามที่เรามี เพราะจุดสำคัญไม่ได้อยู่ที่ว่าคำศัพท์หรือคำเรียกชื่อใดจะเหมาะที่สุด แต่จะต้องข้ามพ้นศัพท์แสงนั้นไปเสีย แล้วมุ่งไปสู่ความรู้สภาพความเป็นจริงของความจริงแท้นั้น

ในระดับของลัทธิ สัญญลักษณ์ และระเบียบแบบแผนต่างๆ นั้น เราจะใช้เวลาเท่าใดก็ได้ มานั่งถกกันถึงคติทางพุทธศาสนาหรือธรรมในพระพุทธศาสนา หรือพระเจ้าของคริสตศาสนา แล้วก็ไปติดอยู่ตรงความแตกต่างเล็กๆ น้อยๆ เพื่ออะไรกัน เพื่อสิ่งที่บุคคลนั้นๆ ยังไม่รู้ความจริง เหมือนคนตาบอดคลำช้างอย่างนั้นหรือ ฉะนั้น จึงไม่ใช่เรื่องที่เราจะไปใฝ่หาคำศัพท์หรือคำนิยามที่เหมาะสมที่สุด แต่จะมุ่งไปสู่ความจริง มีความมุ่งมั่นไปสู่จุดหมายด้วยใจจริงนี่แหละจะนำท่านไปสู่ความรู้ตามสภาพความเป็นจริงของความจริงแท้ คือ พระธรรม และถ้าสิ่งนั้นอยู่ตรงนี้แล้ว ท่านจะสอดส่ายไปเที่ยวหาที่ไหนอีกเล่า

มีเรื่องเล่าสนุกๆ เกี่ยวกับการจาริกแสวงบุญ ผู้จาริกแสวงบุญเหล่านั้นจะเดินทางไปยังภูเขาหิมาลัย เสาะหานักบุญที่อยู่ในถ้ำ หาผู้วิเศษหรือฤาษี หรือพระอรหันต์ผู้อาศัยอยู่ตามซอกเขา ณ ที่ห่างไกลและกันดาร ตั้งใจว่าต้องหาบุคคลนั้นให้ได้ เพราะท่านคือศาสดาผู้จะให้ความจริงแก่เราแล้วเราก็สร้างมโนภาพขึ้นมาว่าเราได้ไปพบกับพระศาสดา

เราปีนป่ายขึ้นไปตามชะเงื้อมผาอันสูงชัน อากาศบางลง การหายใจของเราก็ถี่ขึ้น แล้วทันใดนั้นท่านก็มายืนอยู่ตรงหน้า ดวงตาเป็นประกายส่งรัศมีแห่งความเมตตา พร้อมกับเอ่ยว่า "อา! ในที่สุด เจ้าก็ได้มาถึงแล้ว" เราจะสร้างฝันหวานอย่างใดก็ได้ในเรื่องการจาริกแสวงบุญ แต่การเดินทางที่แท้นั้น คือ การเดินทางเข้าไปข้างในตัวเราเอง แล้วการเดินเข้าไปข้างในตัวเรานั้นจะทำได้อย่างไร

เราเริ่มมองหาความจริงแท้ โดยคาดหมายว่าเป็นสิ่งที่เราจะพบด้วยการมองเข้าไปข้างใน จึงคิดในใจว่า "การทำสมาธิภาวนานั้นคือวิถีทาง ไม่จำเป็นต้องไปประเทศอินเดีย ไปทำไมกันที่ภูเขาหิมาลัย ไปให้โง่! เราเพียงมานั่งทำสมาธิภาวนาก็พบความจริงในตัวเราเองได้" คิดอย่างนั้นมันก็ดีอยู่ แต่อะไรล่ะคือความจริง แล้วท่านกำลังมองหาอะไร

ความจริง คือของบางอย่าง หรือมีลักษณะอย่างใดที่เราพอจะรู้จักได้ไหม การดำเนินในความหมายทางศาสนานั้น คือการดำเนิน ไปในทาง "โน้มนำไปสู่พระนิพพาน"

หมายความว่า หันหลังให้ และผละจากลาภ ยศ สรรเสริญ สุข หรือโลกธรรม แล้วมุ่งไปสู่ธรรมชาติล้วนๆ อันปราศจากปัจจัยปรุงแต่ง เป็นการดำเนินชีวิตที่ชาญฉลาดแยบคายยากที่จะกล่าว ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ท่านจะทำได้โดยเพียงแค่คิดจะทำเท่านั้น ไม่ใช่เพียงแต่บอกว่า "เอาละฉันจะไปรู้จักกับความจริงแท้" แล้วก็ทำไป หลายคนคิดอย่างนี้แล้ว

เป็นบ้าไปก็มี หลายปีมาแล้วอาตมาพบชายผู้หนึ่ง ซึ่งต้องเข้าไปรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลโรคจิต ท่านผู้นี้เคยบวชเป็นพระภิกษุและเป็นถึงท่านมหา วันหนึ่งท่านขึ้นไปบนยอดเขา เข้าไปอยู่ในกระท่อมเล็กๆ แล้วประกาศว่า "อาตมาจะไม่ออกมา จนกว่าจะสำเร็จและบรรลุถึงความรู้แจ้งเห็นจริง" แล้วในที่สุดก็ออกมาเป็นบ้าคลั่ง!

ดังนั้น ถ้าเป็นแต่เพียงคิดจะทำและเชื่อตนเอง หรืออวดดีแล้ว แน่นอนมันจะทำให้เป็นบ้าได้ เพราะจะเกิดความวุ่นวายอาละวาดฟาดฟันขึ้นในดวงจิตของท่านเอง ถ้าเชื่อตนเองจนเกินไป ท่านจะไปติดบ่วงแล้วยากที่จะถอนตัวให้หลุดพ้นออกมาได้ ดังนั้น การทำสมาธิภาวนาจึงไม่ใช่เป็นเรื่องที่เราจะบรรลุหรือต้องทำให้สำเร็จ หรือสละบางสิ่งบางอย่าง แต่เพื่อให้รู้ทันหรือรู้ตามความเป็นจริง ที่นี้เรารู้ทันอะไรบ้างล่ะ

จะเป็นอะไรก็ตามเถิด ไม่ว่าสภาพจิตของท่านจะเป็นอย่างไร จะปั่นป่วนเร่าร้อนใจ หรือคิดในทางมิชอบ หรือกำลังโกรธ อารมณ์เสีย รำคาญ เบื่อหน่าย กลัว สงสัยลังเลใจ หรืออะไรก็แล้วแต่ ท่านสามารถรู้ว่าขณะนั้น มันมีหรือเป็นอะไรอยู่ แล้วรู้เท่าทันว่าสภาวะที่เป็นอยู่อย่างนั้นในขณะนั้นมันเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน

ถ้าท่านกลัวอะไรก็ตาม ให้พยายามยึดความกลัวนั้นให้อยู่กับจิตของท่าน ดูซิว่ามันจะอยู่ไปนานสักแค่ไหน ดูซิ

ว่าเจ้าความหวาดกลัวนั้นคือความจริงแท้แล้วหรือ คือพระเจ้าหรือ แล้วท่านก็จะเห็นความกลัว อันความหวาดกลัวนั้นมันมีอยู่ แต่เมื่อเรารู้ทันมันแล้วอำนาจที่มันจะหลอก เราก็หมดไป ความกลัวจะมีอิทธิพลก็ต่อเมื่อเราป้อนอำนาจให้แก่มัน โดยเมื่อมันหลอกเราแล้วเราก็แจวอ้าว มันจึงได้ที นั่นคือวิธีเลี้ยงดูภูตผีปีศาจ โดยทำตามที่มันต้องการ ผีน่ะมันน่าเกลียดน่ากลัว เวลามันแยกเขี้ยวหลอกท่านก็วิ่งร้องตะโกนขอให้ช่วย ผีมันก็คิดว่า "โธ่! เจ้านี่ หมูแท้ ๆ!"

ถ้าท่านรู้ทันเจ้าปีศาจร้าย ท่านก็รู้ว่าเจ้าปีศาจก็คือสภาวะอย่างหนึ่งไม่มีอะไรมากไปกว่านั้น จะดูน่าเกลียดน่ากลัวอย่างไรก็ตาม แท้จริงแล้วไม่มีอะไร ให้ท่านรู้จักว่าความกลัวนั้นเป็นจิตหลอนชนิดหนึ่ง ถูกปรุงถูกแต่งขึ้นมา ตัณหาจะมาในรูปใดก็ตาม ก็เช่นเดียวกัน มันปรากฏได้ การทำสมาธิภาวนาคือการฝ่าฟันทำลายภาพหลอนด้วยการรู้เท่าทันตามสภาพที่มันเป็นว่าเป็นเรื่องแปรปรวน ไม่เที่ยง ไม่เป็นแก่นสาร ไม่ใช่ตัวกูของกู ไม่ใช่วิญญาณ เป็นสิ่งที่ผ่านเข้ามาแล้วก็จากไป เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แล้วท่านก็จะเริ่มยืนหยัด รู้สึกว่ามีความว่างในตัวท่านเอง ไม่ช้าสิ่งที่เคยครอบงำและทำลาย ท่านก็จะถอยห่างออกไป ท่านมีวิธีมองดูสิ่งเหล่านั้นในฐานะที่มันแยกออกไป ไม่ใช่ตัวท่านหรือตัวเรา

สมาธิภาวนา คือ รู้สภาพความเป็นจริงอยู่ตลอดเวลา

รู้ทันถึงสภาพของจิตตามที่เป็นอยู่ คนไร้ปัญญาจะไม่เข้าใจในเรื่องอย่างนี้ เขาคิดว่าสภาพของจิตคือตัวเขาเอง หรือไปคิดว่า เขาไม่ควรมีสภาพอย่างนั้น ควรเป็นอย่างอื่น ถ้าท่านเป็นบุคคลที่เล็งผลเลิศ ท่านก็อยากจะเป็นคนดี เป็นนักบุญ ฉลาด น่าเคารพ และองอาจกล้าหาญ ซึ่งเป็นลักษณะที่ดีงามที่สุดของมนุษย์ปุถุชน ทั้งหมดนี้เป็นอุดมการณ์ที่น่าสนใจน่าปรารถนา แต่แล้วท่านก็ต้องมาเผชิญกับความจริงในชีวิตประจำวัน เราจะพบว่าเรายังติดอยู่กับความโกรธ ความริษยา และความโลภ คิดมิชอบต่อผู้อื่น ซึ่งถ้าหากเราอยากจะเป็นคนดีมีอุดมคติ เราก็ไม่ควรมีอารมณ์อย่างนั้น แล้วเราก็ไปตีโพยตีพายว่า "ตัวเรานั้นยังห่างไกลกับการที่จะเป็นคนดี เราหมดหวังเสียแล้ว เป็นคนเลวใช้ไม่ได้!" ทำไม ก็เพราะสภาพจิตของเรายังไม่สอดคล้องกับอุดมคติเสมอไปนัก บางครั้งเราทำได้ บางครั้งทำไม่ได้ก็เกิดความสงสัยลังเลใจ

ทีนี้ เราสามารถจะรู้ทันสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ต้องพยายามอยากจะมี อยากจะเป็น คือ รู้ว่าสภาวะทั้งหลายทั้งปวงนั้นมันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น เอาเถอะไม่ว่ามันจะสูงส่งองอาจกล้าหาญหรืออ่อนแอ หรือโง่เขลาเบาปัญญา มันก็เป็นเพียงสภาวะที่ต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งเราไม่อาจจะรู้ล่วงหน้าและควบคุมได้ ฉะนั้น ให้เริ่มรู้ทันเสียแต่บัดนี้ว่าสังสารในขั้นที่ยังมีการปรุงแต่งอยู่นั้น ทุกสิ่งทุกอย่างมันเกี่ยวข้องส่งผลต่อกันอยู่ ไม่มีทางที่เราจะแยกตัวของเราเอง

ออกจากทุกสิ่งทุกอย่างได้โดยสิ้นเชิง ดังนั้นในขั้นนี้เราทำอะไรไม่ได้มากนักนอกจากให้รู้ทันเอาไว้มีทางออกอยู่ทางหนึ่งก็คือ ให้ประกอบแต่กรรมดี ถ้าท่านมีสติปัญญา ท่านจะใช้กายวาจาของท่านด้วยวิธีอันแยบคายต่อสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายและต่อโลกที่ท่านอาศัยอยู่ คือใช้ด้วยความมีเมตตากรุณาและมีคุณธรรม

ในจิตใจของบุคคลนั้น อะไรๆ ก็ย่อมเกิดขึ้นได้ อาจจะนึกอยากฆ่าคนก็ได้ แต่ท่านไม่ทำ เพราะท่านรู้ คือ รู้ว่าความนึกคิดอย่างนั้นเป็นเพียงสภาวะอย่างหนึ่ง ไม่มีตัวตนหรือเป็นของตน ในที่นี้ มีใครบ้างที่เคยคิดอยากจะฆ่าคน อาตมาเคย อาตมารู้เรื่องการฆ่า แต่ไม่เคยฆ่าใครหรือแม้แต่เฉียดๆ เข้าไป แต่ความนึกคิดนั้นมันมีอยู่ แล้วเจ้าความนึกคิดเหล่านี้มันมาจากไหน มีอะไรเลวร้ายนักหนาภายในตัวอาตมา จนต้องไปนั่งวิตกกังวลหรือ หรือว่ามันเป็นความโน้มเอียงของจิตโดยธรรมชาติที่เมื่อรู้สึกเคียดแค้นชิงชังขึ้นมาแล้วก็อยากจะกำจัดทำลายล้างไปเสียให้สิ้น มันเป็นเรื่องปกติธรรมดาๆ อย่างหนึ่ง การฆ่ากันนั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เกิดขึ้นตลอดเวลา สัตว์มันจะฆ่ากันเอง ท่านเข้าไปในป่าเวลากลางคืนแล้วลองฟังดูซิ จะได้ยินเสียงฆ่ากันตลอดเวลา กระต่ายจะร้องลั่นเมื่อถูกสุนัขจิ้งจอกงับคอหอย มันเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่มีอะไรผิดปกติ แต่ในด้านศีลธรรมแล้ว พวกเราในฐานะผู้ใฝ่หาธรรม ผู้รู้ผิด รู้ชอบ แม้เราอาจ

จะมีความนึกคิดอย่างนั้น แต่เราไม่ทำ ตรงกันข้ามเรากลับจะรู้ทันว่านั่นมันเป็นเพียงอารมณ์ ซึ่งก็คือสภาวะอย่างหนึ่ง อาตมาพูดเช่นนี้ หมายความว่าให้รู้ทันว่า "มันเป็นของมันอย่างนั้น" อาตมาไม่ประสงค์จะให้เกิดปัญหา คือ ไม่ได้บอกว่า "ท่านอย่ามีอารมณ์อย่างนั้นนะ" หรือบอกว่า "ถ้าปล่อยให้เกิดอารมณ์อย่างนั้นขึ้นในใจ ท่านก็เป็นคนเลว ใช้ไม่ได้" ถ้าอาตมาพูดอย่างนั้นก็จะทำให้เกิดเป็นโรคประสาทกันเป็นแถว อาตมาเพียงแต่ต้องการให้รู้ชัดแจ้งว่ามันเป็นของมันอย่างนั้น เพราะด้วยวิธีนี้แหละที่เราสามารถจะรู้ได้โดยตรง ไม่ใช่โดยคาดคะเนหรือไปเชื่อตามที่คนเขาบอก

ทีนี้ เมื่อท่านพอจะเข้าใจกับสภาวะที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่งโดยไม่ต้องวุ่นวายหลงตอบโต้กับมัน แล้วท่านก็จะเริ่มเข้าใจถึงสภาวะที่ไม่มีการปรุงแต่ง อันได้แก่ความว่างแห่งจิตนั่นเอง และถ้าท่านคอยเฝ้าสังเกตดู ท่านจะเริ่มรู้สึกสัมผัสกับความว่าง หรือความสมบูรณ์ หรือสภาวะอันปราศจากปัจจัยปรุงแต่ง จะใช้เรียกอย่างไรก็ตามเถอะ ท่านไม่สามารถจะให้คำนิยามได้ถูกต้องหรอก พวกเรานั้นพูดกันว่า "สภาวะอันปราศจากปัจจัยปรุงแต่ง" คือสภาวะที่ไม่มีภพชาติอีกแล้ว และนี่ก็เป็นการรู้ตามสภาพความเป็นจริงอีกด้วยเหมือนกัน

อันสภาวะที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่งนั้นมันมีอยู่ก็จริง แต่คุณลักษณะหรือการปรากฏของสภาวะหนึ่งๆ นั้น มันไม่

ใช่ความจริงแท้ มันเป็นการปรากฏอย่างธรรมดาๆ เหมือนอย่างที่เราเห็นอยู่เป็นประจำทั่วๆ ไป

สมาธิภาวนาตามหลักของพระพุทธศาสนานั้นเป็นการปฏิบัติให้ตื่นอยู่เสมอ ให้รู้เท่าทันในสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นจริง และตามที่เราได้ประสบโดยตรงด้วยตนเอง ไม่ว่าจะเป็นอะไร จะเป็นการปวดเมื่อยหัวเข่า หรือความรู้สึกเป็นสุข หรือความคิดเห็นใดๆ ความทรงจำ หรือแม้แต่ความว่าง ทั้งนี้โดยไม่ต้องไปไขว่คว้ายึดเหนี่ยว หรือไปเจาะจงเลือกสรรเอามาโดยเฉพาะ เราจะพัฒนาจิตของเราให้สงบเป็นจิตที่เที่ยงตรง ไม่กวัดแกว่ง เป็นจิตที่เต็มเปี่ยมสมบูรณ์เห็นสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นจริง ไม่ส่งส่ายหลงผิด

เมื่ออาตมาพูดถึงการรู้เท่าทันความเป็นจริงอย่างนี้ท่านทั้งหลายพอจะเข้าใจความหมายของอาตมาบ้างไหม การรู้เท่าทันไม่ใช่เป็นการเสาะแสวงหาพระเจ้า หรือความจริงแท้ในฐานะที่เป็นตัวตน คำว่า 'พระเจ้า' ฟังดูแล้วเหมือนกับมีตัวตนใช่ไหม อาตมาเองก็เคยคิดอย่างนั้น ดังนั้น ในระดับของการบูชาความรู้ เราจะไปตามทางแห่งวิถีธรรมได้ไกลแค่ความเชื่อเท่านั้น ถ้าท่านเชื่อในคำศัพท์ก็ดีหรือความคิดเห็นใดๆ ก็ดี ท่านจะไปไกลกว่านั้นไม่ได้ เพราะท่านจะไปติดอยู่ที่ความเชื่ออันเกี่ยวกับความจริง มิใช่รู้ความจริงนั้น เพราะเหตุนี้เอง พระศาสดาท่านจึงไม่ได้สอนในเรื่องลัทธิหรือหลักความเชื่อใดๆ เลย อาตมาเคยได้ยินพุทธศาสนิก-

ชนบางท่านกล่าวว่า ชาวพุทธที่แท้จริงนั้นไม่เชื่อในพระเจ้า ไม่เชื่อในวิญญาณ เราไม่มีพระเจ้า ไม่มีวิญญาณ คำสอนอย่างนี้เป็นคำสอนชนิดที่ปฏิเสธแบบหักล้างอย่างสิ้นเชิงใช่ไหม การไม่เชื่อในพระเจ้าหรือวิญญาณนั้นก็เป็นเพียงอยู่ตรงกันข้ามกับฝ่ายที่เชื่อ ไม่ใช่เป็นการรู้ทันความจริง การไม่เชื่อก็คือ ความเชื่อในรูปปฏิเสธนั่นเอง อาตมาพบกับชาวพุทธผู้ซึ่งเคยนับถือคริสตศาสนามาก่อน ท่านเหล่านั้นมีความสับสนในใจเป็นอย่างมาก จนกระทั่งบางท่านเกิดความรู้สึกเป็นปฏิปักษ์ต่อคริสตศาสนา คิดว่าชาวคริสต์ที่นับถือพระเจ้า หรือพระวิญญาณชั่วนิรันดร์นั้นเป็นคนโง่ ส่วนเรานั้นเชื่อในอนัตตา การกล่าวเช่นนั้นไม่ใช่คำสอนของพระศาสดา มันเหมือนบ่วงแร้วดักจิตใจของเราเอง ทำให้เราหลงผิด

การรู้ตามสภาพความเป็นจริงนั้น เป็นสิ่งที่ท่านรู้ได้ด้วยตัวท่านเอง ไม่ใช่เป็นการยืนยันว่า "พระธรรมหรือสัจจ-ธรรม" เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ โดยอธิบายด้วยหลักเหตุผล หรือด้วยหลักปรัชญาต่าง ๆ นานา ดังที่คนทั้งหลายเขานิยมทำกัน ทั้ง ๆ ที่เขาเหล่านั้นยังไม่รู้ด้วยตนเอง พวกเรานั้นจะไม่พยายามให้คำนิยามในสิ่งที่เรานิยามไม่ได้ แต่ให้เรารู้ให้รู้เท่าทันในสิ่งที่อยู่นอกเหนือคำนิยาม หรือข้อจำกัดนั้น ๆ

ดังนั้น การปฏิบัติของพวกเรา พุทธบริษัททั้งหลายมันเป็นอย่างนี้แหละ คือเราจะคอยเตือนตัวเราเอง ที่ต้องคอยเตือนก็เพราะว่านิสัยเดิมมันเหนียวแน่นกล้าแข็งนัก เรายัง

ชอบไปใฝ่ใจในความนึกคิดและความทรงจำของเราเอง ดื่มด่ำอยู่กับนิสัยที่ชอบมองหาสิ่งนั้น ผลักดันสิ่งนี้ เชื่ออะไรก็ง่าย ยิ่งถ้าเป็นความคิดเห็นที่หลักแหลมมีเหตุมีผลแล้วละก้อเป็นชอบนัก เราไม่ได้บอกว่าท่านจงอย่ามีความคิดเห็นที่ฉลาดเฉียบแหลม ความคิดเห็นอย่างนั้นเป็นเรื่องดี ตราบเท่าที่ท่านรู้ว่ามันเป็นของมันอย่างไร มันก็คือสภาวะอันไม่เที่ยงของจิต ไม่จำต้องไปให้ความสำคัญแก่มันนัก แล้วก็ไม่ต้องไปวิตกหรือน้อยอกน้อยใจ ถ้าท่านไม่ฉลาดเฉียบแหลมเหมือนคนอื่น เพราะสำหรับพวกเราแล้ว ความคิดเห็นทั้งสองลักษณะ มันก็เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยงเหมือนกันทั้งนั้น การรู้เท่าทันในสองลักษณะนี้แหละที่เราเรียกว่า 'ทางสายกลาง' มีสติควบคุมอยู่ตลอดเวลา จิตของเราเปิดกว้างและเต็มเปี่ยม ไม่ยึดเหนี่ยว หรือหลงใหลอยู่กับสิ่งใดทั้งสิ้น

ที่อาตมาเสนอต่อท่านทั้งหลายในคืนนี้นั้นเป็นการเตือนสติให้ท่านนำไปไตร่ตรอง และให้รู้เท่าทันความเป็นจริงอยู่เสมอ ให้เริ่มเฝ้าดูสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตประจำวัน ดูซิว่าท่านคอยเสาะหาอะไร ดูซิว่าถ้ามีใครมาสั่งให้ท่านล้างชามแล้วท่านโกรธไหม นั่นคือสภาวะอย่างหนึ่งของจิต จงสำรวมจิตของท่านตลอดเวลา อย่าไปคิดวุ่นวายว่าของสิ่งนี้มันเหมาะสมกับเราหรือเปล่า พระคุณเจ้ารูปนั้นท่านฉลาดและบรรลุธรรมแล้วหรือยัง หรือไปคิดว่า "ตัวเรานี้ปฏิบัติภาวนามาก็หลายปีแล้ว แต่งตำรามาก็หลายเล่ม

มิหนำซ้ำยังได้ปริญญาเอกทางศาสนาจากมหาวิทยาลัยวิสคอนซินอีกด้วย เจ้าคนสตีโง่ๆ คนนี้ มันวิเศษอะไรถึงได้มาสั่งให้เราล้างชาม”

จงอย่าสร้างปัญหา แต่คอยสำรวมจิตและให้รู้ทันความเป็นจริง การปฏิบัติเช่นนี้แหละสำคัญกว่าจะไปเที่ยวชี้แนะแก้ไขให้พระเณรอื่นๆ ทำในสิ่งที่เราคิดว่าถูกต้อง หรือพยายามทำให้ชิตเฮิรสต์นี้เป็นสถานที่ที่ดีเลิศ มันก็เหมือนกับพยายามทำโลกนี้ให้มันดีพร้อมไปหมดทุกอย่าง ซึ่งเป็นสิ่งที่ท่านทำไม่ได้ ดังนั้น เมื่อสิ่งต่างๆ มันมีอยู่บ้างพอสมควรแล้ว ก็จงใช้ชีวิตของท่านที่นี่ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แหละ อย่าไปเสียเวลาในเรื่องอื่นเลย สิ่งสำคัญก็คืออย่าไปพะวงกับการสร้างความคิดเห็นอันเลอเลิศ หรือทำตัวให้เหมือนนักบุญ แต่จงรู้ทันความเป็นจริงของสิ่งนั้นๆ และสิ่งที่เราจะรู้ทันได้เดี๋ยวนี้ ก็คือสิ่งที่กำลังเกิดอยู่ในจิตของท่านเอง เพราะฉะนั้นการปฏิบัติดังกล่าวนี้จึงสามารถทำได้ทันที ณ ที่นี้ และ ณ บัดนี้

รูปแบบของเรานั้นต้องประกอบด้วยคุณธรรมเสมอไป หมายความว่าเราจะไม่ใช้กายและวาจาให้เป็นโทษแก่ผู้อื่น แต่จะแสดงออกซึ่งความรักและเมตตา ด้วยอัธยาศัยอันสุภาพอ่อนโยน ถ้าแม้ท่านไม่อาจจะรักชอบใครได้ ก็จงเมตตาต่อเขาเหล่านั้นเถิด ถ้าท่านโกรธเกลียดอาตมา ก็ขออย่าได้ทำร้ายหรือฆ่าฟันอาตมาเลย อาตมาขอเพียงเท่านี้

แหละ! จงแผ่เมตตาให้แก่บุคคลที่ท่านเกลียดชังถึงขนาดอยากจะฆ่าเสีย ความรู้สึกเกลียดชังอย่างนั้นมันเกิดขึ้นได้ แต่ให้รู้ว่ามันเป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น อย่าไปลงไม้ลงมือ ดังนั้น ท่านจึงเห็นได้ว่าพวกเรานั้นอยู่ในวงล้อมของศีล และเราจะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การปฏิบัติทานคือการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และมีน้ำใจอันดีต่อกัน ซึ่งจะช่วยให้เราดำเนินไปในวิถีทางอันรื่นรมย์ อย่างไรก็ดีถ้าท่านไม่อาจจะมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ได้ ก็จงละเว้นจากการกระทำความชั่วก็แล้วกัน

จงรู้เท่าทันว่าทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็จะดับไปไม่เป็นแก่นสาร ไม่ใช่ตัวเราของเรา ให้ย้ำรู้อยู่อย่างนี้ ไม่ว่าท่านจะข้องใจเรื่องอะไร ให้เข้าใจแจ่มแจ้งว่ามันเป็นสภาวะอย่างหนึ่ง ไม่ใช่เป็นปัญหาเฉพาะตัวท่าน จงปล่อยวางการที่จะนำตัวเข้าไปผูกพันกับปัญหาทั้งหลาย และให้รู้ว่าปัญหาต่าง ๆ นั้นมันเป็นสภาวะที่ผ่านเข้ามาแล้ว ก็ผ่านออกไป เปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวเราของเรา สำรวมจิตของท่านเรื่อยไป จนกระทั่งท่านเริ่มจะฝ่าฟันข้ามพ้นไป ทำอยู่อย่างนี้จนจิตของท่านเริ่มแจ่มใสสว่าง ทั้งนี้ก็เพราะว่าท่านยอมให้ทุกสิ่งทุกอย่างมันสิ้นลง ท่านไม่ไปส่งเสริมนิสัยเดิม แต่ถ้ามันเกิดขึ้นท่านก็ยอมให้มันยุติแล้วจบสิ้นไป แล้วท่านจะพบกับความสงบระงับ อันเป็นความสงบสุขอย่างชนิดที่ไม่มีวันสั่นคลอนภายในตัวของท่านเอง.

"ดูกร อานนท์ อาจมีบางคนมีความคิดว่า ไม่มีคำสอนของครู เราไม่มีครูอีกต่อไปแล้ว แต่เปล่า อานนท์ สิ่งที่พวกเธอจะต้องนับถือเคารพ คือ พระธรรม และวินัย ซึ่งเราได้ประกาศและตั้งไว้แล้ว หลังจากเราสิ้นไปพระธรรมและวินัยจะเป็นครูของพวกเธอ"

ทีฆนิกาย ๑๖-๑๕๓

ติดครูบาอาจารย์*

อาตมาได้รับคำขอร้องให้พูดถึงเรื่องความนิยมชมชอบสิ่งหนึ่งมากกว่าอีกสิ่งหนึ่ง คนเรานั้นมีนิสัยเลือกที่รักมักที่ชัง คือ นิยมขนบธรรมเนียมอย่างหนึ่งมากกว่าอีกอย่างหนึ่ง หรือชอบอาจารย์ท่านหนึ่งมากกว่าอีกท่านหนึ่ง ชอบมากถึงขนาดไม่สามารถจะรับฟังคำสอนจากอาจารย์ท่านอื่น นี้เป็นเรื่องที่เราพอจะเข้าใจได้ เพราะถ้าเราชอบใครแล้ว เราก็เปิดใจรับฟังคำสอนของผู้นั้น และปิดใจไม่ยอมรับฟังคำสอนคนอื่น

หลักของพระพุทธศาสนานั้นสอนให้เราเคารพบูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อขจัดความหลงผิดที่ชอบไปแนบสนิทอยู่กับอาจารย์ผู้วิเศษ พระสงฆ์นั้นถ้าท่านปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามพระวินัย ก็ควรแก่การเคารพสักการะ และควรแก่การรับปัจจัยไทยทาน นี้เป็นมาตรฐานที่ดีกว่าการที่จะเจาะจงชอบรูปใดรูปหนึ่งซึ่งมีบุคลิกภาพถูกใจเรามิใช่หรือ

---

* พระธรรมเทศนา ณ วัดป่าจิตตวิเวก ๒๒ เมษายน ๒๕๒๖

บางครั้งเราอาจจะเรียนรู้ได้ไม่น้อยจากผู้ที่เราไม่ใคร่จะถูกใจ ธรรมชาติของมนุษย์นั้นจะพยายามปรับตัวให้ไปตามท่างของผู้ที่มีใจตรงกัน ยกตัวอย่าง เช่น ที่วัดหนองป่าพง ทุกคนจะรู้สึกว่ามันง่ายเหลือเกินที่จะเชื่อฟังและทำตามคำท่านอาจารย์ชา เพราะทุกคนเคารพเลื่อมใสในตัวท่านมาก บางครั้งอาจจะมีคนที่ไม่พอใจหรือขุ่นเคืองบ้าง แต่ด้วยบารมีความดีของท่านอาจารย์ คนนั้นก็ยอมปล่อยวางความเย่อหยิ่งอวดดีลงได้ แต่ก็มีบางครั้งที่เราต้องเผชิญกับพระภิกษุอาวุโส ผู้ซึ่งเราไม่ชอบเพราะเห็นความบกพร่องในการปฏิบัติ อย่างไรก็ดีการฝึกตนให้อยู่ในพระวินัยนั้นทำให้เรารู้จักประพฤติปฏิบัติในทางที่เหมาะที่ควร ไม่ใจแคบหรือก่อการวิวาท หรือพกเอาความคิดอกุศลไว้ในใจ การฝึกตนอย่างนี้เป็นการฝึกที่ดีมาก อาตมาคิดเอาเองว่าบางครั้งท่านอาจารย์ท่านจงใจส่งให้เราไปอยู่กับคนบางคน เพื่อให้เราลดทิฏฐิลงบ้าง ให้สุกงอมขึ้นบ้าง และให้เรียนรู้การปฏิบัติที่ถูกที่ควรไม่ทำตามอารมณ์ของเราเสมอไป

พวกเราแต่ละคน ย่อมมีบุคลิกภาพเป็นของตนเอง มันมีของมันอย่างนั้น ไม่ว่าจะเป็นลักษณะที่มีเสน่ห์น่าคบ หรือเป็นคนน่าเบื่อ มันเป็นเรื่องช่วยไม่ได้ และนั่นก็ไม่ใช่ธรรมะ มันเป็นเรื่องของความนิยมชมชอบ การปฏิบัติธรรมนั้นหมายถึงว่า เราไม่ยึดติดอยู่กับมิตรภาพ หรือเสาะแสวงหาทางที่จะอยู่กับผู้ที่เราชอบพอเคารพนับถือแต่จะรักษาความสมดุลย์

ให้ได้ในทุกสภาวะ ดังนั้น การฝึกตัวเราให้อยู่ในพระวินัย ก็คือ การปฏิบัติดีปฏิบัติชอบด้วยกาย วาจา ใจ ไม่กล่าวร้าย ใจแคบ ดุดันหรือโอ้อวด พระวินัยให้โอกาสแก่เราปฏิบัติได้ในทุกสถานการณ์

อาตมาสังเกตเห็นคนในประเทศนี้เขาชอบเกาะแน่นกับอาจารย์ เขามักพูดว่า "ท่านนี้คืออาจารย์ของผม ผมจะไปหาอาจารย์อื่นอีกไม่ได้ เพราะผมจงรักภักดีต่อท่าน"

นี่เป็นความจงรักภักดีแบบอังกฤษแท้ จนบางครั้งก็ดูจะเกินไป คือเราไปเกาะติดอยู่กับอุดมคติหรือตัวบุคคลมากกว่ายึดถือความจริง สรณะของเรานั้น คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ถ้าท่านไม่ฟั่นเฟือนจนเกินไป ท่านก็คงไม่ยึดท่านอาจารย์ชาหรือองค์ดาไลลามะ หรือพระภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเป็นสรณะ ท่านอาจจะพูดว่า "อาจารย์สุเมโธเป็นอาจารย์ของผม ท่านธีรธัมโมไม่ใช่ ผมเรียนจากท่านสุจิตโตเท่านั้น ไม่เรียนจากผู้อื่น" อะไรทำนองนี้ การพูดเช่นนี้เป็นการสร้างปัญหามิใช่หรือ

หรือจะพูดว่า "ผมนับถือศาสนาฝ่ายเถรวาท ไม่อาจจะเรียนรู้จากพระธิเบต หรือพระลัทธิเซ็น"

มันง่ายสำหรับเราที่จะฝักใฝ่ในลัทธิใดลัทธิหนึ่ง เพราะว่าถ้ามีอะไรแปลกไปจากที่เราเคยนับถือแล้ว เราก็โทษว่าสิ่งนั้นไม่ถูกต้อง ไม่บริสุทธิ์ แต่ในสมาธิภาวนานั้นเรามุ่งสู่สัจจธรรม ความรู้แจ้งเห็นจริง ไม่ไปติดอยู่ในป่าทึบแห่งความ

เห็นแก่ตัว ความทะนง ยะโส และความรักใคร่ชอบพอ ไม่ฉลาดเลยที่จะไปเกาะแนบแน่นอยู่กับอาจารย์ท่านใดท่านหนึ่ง จนถึงขนาดไม่ยอมเรียนรู้จากอาจารย์ท่านอื่น ๆ

แล้วก็มีอาจารย์บางท่านชอบสนับสนุนให้เกิดท่าทีดังที่กล่าวแล้ว คือท่านจะบอกว่า "เมื่อเธอยอมรับเราเป็นอาจารย์ของเธอแล้ว จะไปหาอาจารย์อื่นอีกไม่ได้ หรือจะไปเรียนวิธีปฏิบัติอย่างอื่นก็ไม่ได้" มีอาจารย์จำนวนไม่น้อย ที่มัดตัวเราให้ติดอยู่กับท่านด้วยวิธีนี้ และท่านก็มีเหตุผลที่ดีของท่านเหมือนกัน เพราะคนเรานั้นชอบไปจ่ายตลาด คืออยู่กับอาจารย์ท่านหนึ่ง ไม่ช้าก็ย้ายไปอยู่กับอีกท่านหนึ่ง ย้ายไปเรื่อย ๆ แล้วก็ไม่ได้เรียนรู้อะไรเลยสักอย่างเดียว

แต่อาตมาคิดว่าปัญหานั้นไม่สำคัญอยู่ที่ชอบจ่ายตลาด แต่สำคัญตรงที่ไปติดอาจารย์ท่านใดท่านหนึ่ง หรือติดวิธีปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งจนถึงขนาดปฏิเสธอย่างอื่นหมด การทำเช่นนั้นเป็นการแยกลัทธิ แยกนิกาย จนไม่รู้จักปัญญา ไม่อาจจะเรียนรู้สิ่งอื่นใด นอกเหนือไปจากที่เคยได้ยินได้ฟังมา ทำให้เราตกอยู่ในที่แคบแล้วเกิดความกลัว คือ กลัวจะไปได้ยินได้ฟังคำสอนของอาจารย์อื่น แล้วเกิดความสงสัยลังเลใจ กลายเป็นคนขาดความจงรักภักดีต่อขนบธรรมเนียมที่ถือปฏิบัติอยู่ การดำเนินทางพระพุทธศาสนานั้นคือการพัฒนาปัญญา ความจงรักภักดีและการอุทิศกายใจเป็นเครื่องช่วยก็จริงอยู่ แต่ถ้ามันจบอยู่ในตัวของมันเองตรงนั้น

มันก็กลายเป็นเครื่องกีดขวาง

คำว่า ปัญญา ในที่นี้ หมายถึงว่าเราต้องใช้ความฉลาดในการทำสมาธิภาวนาของเรา เราจะใช้ความฉลาดอย่างไร ก็โดยให้รู้จักลักษณะเฉพาะของความอวดดี ความหยิ่งยะโส ตลอดจนความยึดมั่นถือมั่นในความคิดเห็นของเรา ในโลกธรรม ในขนบธรรมเนียม และในตัวครูบาอาจารย์ ที่กล่าวเช่นนี้ มิได้หมายความว่า ให้เราคิดว่าเราไม่ควรยึดมั่นในสิ่งใด หรือให้เราละทิ้งสิ่งเหล่านี้ทั้งหมด เช่นนั้นไม่ใช่ความฉลาด เพราะปัญญาในที่นี้ คือ ความสามารถที่จะเฝ้าสังเกตความยึดมั่นถือมั่นนั้น และทำความรู้ความเข้าใจแล้วก็ปล่อยวางไป ไม่ไปยึดอยู่กับความนึกคิดว่าจะไม่ยึดมั่นถือมั่น เพราะการยึดอยู่กับความนึกคิดเช่นนั้นก็เป็นการยึดมั่นถือมั่นอีกเช่นกัน

ทีนี้ให้เข้าใจว่าการยึดเหนี่ยวก็ยังมีประโยชน์อยู่บ้าง ก่อนที่เราจะหัดเดิน เราก็ต้องหัดคืบคลานก่อน คงไม่มีมารดาคนใดบอกกับลูกน้อยของตนว่า "อย่ามัวตะเกียกตะกายอยู่อย่างนั้น ลุกขึ้นเดินเลย!" หรือพูดว่า "ลูกกินนมแม่ ลูกจึงต้องเกาะและพึ่งแม่ไปจนตลอดชีวิต" ทารกน้อยย่อมต้องการแม่และต้องพึ่งแม่เป็นธรรมดา ถ้ามารดามีความมุ่งหมายจะให้ลูกยึดเกาะและพึ่งเธอตลอดไปเช่นนั้นไม่ใช่ความฉลาด แต่ถ้าเรายอมให้คนมาพึ่งเรา หรือยึดเหนี่ยวอยู่กับเราเพื่อจะให้กำลังแก่เขา จนเขามีกำลังแข็ง

แรงแล้วเขาก็จากเราไป เช่นนั้นเป็นความรักความเมตตาใช่ไหม

กฎและระเบียบต่าง ๆ เป็นเรื่องที่เราจะต้องนำมาปฏิบัติให้เหมาะสมกับกาลเทศะด้วยความพินิจพิเคราะห์อย่างฉลาด และเรียนรู้จากการปฏิบัตินั้น ๆ ไม่ใช่จะไปก่อให้เกิดความนึกคิดว่าเราจะไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ฐานะของพระภิกษุสงฆ์นั้นจะอยู่ได้ก็ต้องพึ่งคนอื่น เราจะต้องพึ่งในปัจจัยสี่ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่พักอาศัย และยารักษาโรค เราไม่มีเงินทองจะจับจ่ายใช้สอย ไม่มีทางจะหุงหาอาหารเอง ไม่อาจจะปลูกข้าวเลี้ยงท้องตนเอง เราต้องพึ่งความเมตตาของผู้อื่นในสิ่งจำเป็นเพื่อดำรงชีวิต

มีคนเขาพูดว่า "ทำไมไม่ปลูกผักปลูกข้าวเลี้ยงตนเองล่ะ ยืนอยู่บนขาตนเองซิ ไม่ต้องไปพึ่งคนอื่น" ที่ว่านั้นคือค่านิยมอันเป็นที่ยกย่องในสังคมของเราใช่ไหม คือเลี้ยงตนเองได้ เป็นอิสระ ไม่เป็นหนี้บุญคุณใคร ไม่ต้องพึ่งผู้ใด แต่กฎเกณฑ์เหล่านี้พระสมณโคดมได้ทรงบัญญัติไว้ ไม่ใช่อาตมาเป็นผู้กำหนดขึ้น ถ้าอาตมาเป็นผู้กำหนดก็อาจจะเป็นอีกแบบหนึ่ง มันเป็นการดีมิใช่หรือที่เราเลี้ยงตัวเองได้ มีสวนครัวเล็ก ๆ ของอาตมามีเงินทุนไว้ใช้สอยสักก้อนหนึ่ง และมีกระท่อมน้อยเป็นของอาตมาเอง

เมื่ออาตมาบวชอาตมาไม่รู้ว่าจะต้องเผชิญกับอะไรบ้าง ต่อมาจึงรู้ว่าจะต้องพึ่งผู้อื่นในทุกสิ่งทุกอย่าง ครอบครัวของ

อาตมาเป็นคนผิวขาวชนชั้นกลาง เชื้อสายแองโกลแซกซอน ยึดมั่นในปรัชญายืนอยู่บนขาตนเอง เป็นอิสระ ไม่พึ่งใคร อย่างนี้ในอเมริกาเขาเรียกว่า ดับเบิลยู. เอ. เอส. พี.

หมายความว่า ผิวขาว แองโกลแซกซอน และเป็นโปรเตสแตนต์ ไม่เหมือนคนยุโรปบางประเทศที่ติดแม่แจ ท่านเป็นอิสระอย่างสิ้นเชิงจากพ่อแม่ ไม่อยู่ใต้อาณัติใคร ไม่มีโป๊ป ถ้านับกันในสังคมแล้ว ท่านก็เป็นชนชั้นยอด แต่แล้วอาตมาก็มาอยู่ในเมืองพระพุทธศาสนา บวชเป็นสามเณรเมื่ออายุสามสิบสองปี

ในประเทศไทยนั้น เด็กผู้ชายเขาบรรพชาเป็นสามเณร ลองนึกภาพดูซิ ตัวสูงโย่งถึงหกฟุตสองนิ้ว อายุก็ปาเข้าไปถึงสามสิบสองปี แต่ต้องมานั่งและฉันอาหารทุกมื้อกับพวกเด็กเล็กๆ มันน่ากระอักกระอ่วนขวยเขินเพียงใด อาตมาต้องพึ่งคนอื่นในเรื่องอาหารและทุกสิ่งทุกอย่าง เงินทองจะจับจ่ายใช้สอยก็ไม่มี อาตมาจึงคิดในใจว่า "เอ...นี่มันเพื่ออะไรกัน คุณค่าของมันอยู่ตรงไหน พระพุทธประสงค์นั้นคืออะไร ทำไมท่านจึงทรงทำอย่างนี้ ทำไมจึงไม่ทำตามค่านิยมแบบของโยมพ่อโยมแม่ของอาตมา"

แต่แล้วอาตมาจึงได้เริ่มหยั่งรู้ถึงคุณค่าของความจำเป็นและความงดงาม ในการที่ต้องพึ่งผู้อื่นในทางที่ถูกต้อง และยอมรับการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การเรียนรู้ที่จะต้องพึ่งคนอื่นเขาอีกนั้น ต้องอ่อนน้อมถ่อมตนไม่น้อย มิใช่หรือ คน

ถือตัวและหยิ่งยะโสเท่านั้นที่จะคิดว่า ฉันไม่ต้องการเป็นหนี้บุญคุณใคร ณ ที่นี้เราอ่อนน้อมถ่อมตน เรียนรู้การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เราต้องพึ่งอนาคาริกา แม่ชี พระภิกษุและชาวบ้าน แม้อาตมาจะเป็นพระอาวุโส อาตมาก็ยังต้องพึ่งท่านทั้งหลายอยู่ ให้พิจารณาอย่างนี้อยู่เสมอในชีวิตของเรา มันเป็นการพึ่งพาอาศัยที่ตั้งอยู่บนฐานของระเบียบข้อปฏิบัติในวัตถุที่เป็นของโลก และด้วยความเมตตา ไว้เนื้อเชื่อใจกัน

ในสังคมหรือองค์การ หรือกลุ่มใดก็ตาม ท่านอย่าไปหวังว่าจะมีความดีพร้อมไปหมด หรือว่ามันจะจบในตัวของมันเอง ถ้าหวังมากเท่าใดก็จะผิดหวังมากเท่านั้น อาจารย์ท่านใดที่ท่านไปยึดเกาะอยู่ สักวันหนึ่งอาจจะทำให้ท่านผิดหวังในบางเรื่องก็ได้ กล่าวคือ แม้ท่านจะเป็นอาจารย์ผู้วิเศษวันหนึ่งท่านก็ต้องตาย หรือมิฉะนั้น ท่านอาจจะลาจากสมณเพศไปแต่งงานกับเด็กอายุสิบหกปี...หรือจะทำอย่างอื่นใดก็ได้ เมื่ออาตมายังเป็นพระหนุ่มอยู่ นั่งเฉย ๆ ก็เลยคิดไปว่า เอ! เราจะทำอย่างไรล่ะ ถ้าอยู่ๆ ท่านอาจารย์ชาเกิดเอะอะขึ้นมาว่า "พุทธศาสนาเป็นเรื่องน่าขันสิ้นดี ฉันไม่อยากจะยุ่งด้วยแล้ว จะสึกออกไปแต่งงานกับเศรษฐีนีดีกว่า" หรือว่าถ้าท่านอาจารย์พุทธทาส ท่านเอ่ยขึ้นว่า "การศึกษาพระพุทธศาสนาตลอดเวลาที่แล้วมานั้น มันเป็นเรื่องเหลวไหล เสียเวลาเปล่า ๆ ฉันไปเป็นชาวคริสต์ดีกว่า"

แล้วอาตมาจะทำอย่างไร และในขณะนี้ ถ้าท่านสุจิตโต ท่านธีรธัมโม ตลอดจนบรรดาท่านทั้งหลายพากันหนีจากที่นี่ไปหมด แล้วอาตมาจะทำอย่างไร ความเป็นพระภิกษุของอาตมาต้องขึ้นอยู่กับการสนับสนุนจากทุก ๆ คนที่อยู่รอบ ๆ อาตมา หรือขึ้นอยู่กับคำประกาศของท่านอาจารย์ชาและองค์ดาไลลามะเช่นนั้นหรือ การบำเพ็ญเพียรภาวนาของอาตมาจะต้องอาศัยการสนับสนุนค้ำจุนจากผู้อื่น และให้ท่านเหล่านั้นต้องดำรงความดีงามไว้ตามที่อาตมาคาดหวังอย่างนั้นหรือ ถ้าเป็นเช่นนั้นมันก็ย่อมสลายได้ง่าย ๆ ใช่หรือไม่

เมื่ออาตมาบวชใหม่ ๆ เคยนึกอยู่เสมอว่า จะต้องมั่นใจในความรู้อันลึกซึ้งของตนเอง ไม่ต้องพึ่งพาใคร และโอกาสที่จะปลดเปลื้องความคิดผิด ๆ ก็มีอยู่ แต่อาตมาไปยึดอยู่กับความนึกคิดเช่นนั้น แทนที่จะปล่อยให้การพึ่งพาอาศัยกันเป็นไปตามทางที่ถูกที่ควร เพราะฉะนั้น ในการดำเนินชีวิตของท่านทั้งหลาย ให้ตั้งคำถาม ๆ ตนเองว่าที่มาบวชครั้งนี้จะบวชเป็นพระหรือเป็นชีก็ตาม เป็นเพราะอาศัยอาตมาสนับสนุนหรือว่าหวังรางวัลอะไรในภายหน้า หรือว่าใจของท่านมุ่งที่จะรู้สภาพความเป็นจริงของความจริงแท้(สัจจธรรม) ขอท่านทั้งหลายตั้งมั่นอยู่ในระเบียบวินัย เพียรพยายามปฏิบัติไปจนถึงที่สุด แม้ว่าจะเริ่มรู้จักปลดเปลื้องความคิดผิด ๆ ได้บ้างก็อย่าได้ละความเพียร อาตมาจำได้เมื่อครั้งอยู่วัดหนองป่าพง บางขณะรู้สึกเบื่อหน่าย มองพระเณรอื่น ๆ

ในแง่ที่ไม่ดี มิใช่ท่านเหล่านั้นประพฤติมิชอบ แต่เป็นเพราะใจอาตมาหดหู่เอง จึงมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่ที่ไม่เป็นมงคล ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องคอยเฝ้าสังเกตความรู้สึกเช่นนั้น เพราะผู้ที่อดทนต่อสิ่งที่ทนได้ยากเท่านั้นจะสามารถทนต่อสิ่งทั้งปวงได้

เหตุนั้นการที่เรามาอยู่กันที่นี่ ไม่ใช่จะมามองหา "อาจารย์ของฉัน" แต่จะตั้งใจเรียนรู้ เรียนจากหนูจากยุง จากอาจารย์ที่เราเคารพนับถือ และจากคนทุก ๆ คน

เมื่อปีกลาย อาตมากลับไปประเทศไทยเพื่อไปเยี่ยมท่านอาจารย์ชา ไปพบว่าท่านอาจารย์ป่วยหนัก แทนที่จะเห็นลักษณะกระฉับกระเฉง ใจดีมีอารมณ์ขัน น่ารักน่านับถืออย่างที่อาตมาเคยรู้จักมาก่อน กลับกลายเป็นเหมือนก้อนเนื้อก้อนหนึ่งตั้งอยู่เฉย ๆ อย่างนั้น แล้วอาตมาอาจคิดไปว่า "โธ่เอ๋ยท่านอาจารย์ที่เคารพของผม ไม่น่าจะเป็นอย่างนี้ไปได้ ผมอยากจะให้ท่านอาจารย์กลับคืนสู่สภาพท่านอาจารย์ชาผู้ที่ผมเคยเห็น เคยนั่งอยู่แทบเท้าฟังคำสอนของท่าน" หรือท่านอาจจะพูดว่า "ยังจำคำสอนอันฉลาดแหลมคมของท่านอาจารย์ได้ไหม" เมื่อมีใครมาคุยว่าอาจารย์ของเขาสอนอย่างนี้ ท่านก็มานั่งเปรียบเทียบว่าอาจารย์ของใครจะฉลาดแยบคายกว่ากัน แล้วเมื่ออาจารย์ของท่านนั่งนิ่งเป็นกองเนื้ออยู่เฉย ๆ เช่นนั้น ท่านก็จะพูดว่า "โอ! ผมเลือกอาจารย์ผิดไปเสียแล้ว" ความอยากที่จะได้อาจารย์ผู้ดี

เลิศ ผู้ไม่เคยทำให้ท่านผิดหวัง นั่นแหละคือความทุกข์ใช่ไหม

จุดสำคัญในคำสอนทางพระพุทธศาสนาคือให้สามารถเรียนรู้จากอาจารย์ขณะที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ หรือที่ได้สิ้นไป หากว่าท่านอาจารย์ชาท่านสิ้นไป เราก็ยังสามารถเรียนรู้จากท่านได้ก็โดยเพ่งดูที่ศพของท่านซิ มีใครที่นี่สักกี่คนที่สมัครใจจะมองดูศพของคนที่เรารัก คนที่เราอยากจะเก็บเอาลักษณะอันแข็งแรงกระชุ่มกระชวยไว้ในความทรงจำของเราตลอดไป ดูตัวอย่างโยมมารดาของอาตมา ท่านเก็บรูปถ่ายของอาตมาไว้ ตอนนั้นอายุ ๑๗ ปี เพิ่งจบจากโรงเรียนมัธยม แต่งชุดโก้ผูกไทค์เก๋ หวีผมเรียบแปล้ หล่อไม่เบารูปถ่ายนี้ยังแขวนอยู่ในห้องของโยมแม่ ก็ถ้าอาตมาตายและเปื่อยเน่าไป หนอนเข้าไปไชในลูกตา แล้วมีคนถ่ายภาพส่งไปให้โยมแม่! และเมื่อเอาไปเปรียบกับภาพของอาตมาเมื่ออายุ ๑๗ ปีแล้ว มันจะโหดร้ายทารุณสักปานใดสำหรับท่าน และนี่ก็เช่นเดียวกับเราระลึกถึงภาพท่านอาจารย์ชาเมื่อ ๕-๖ ปีก่อน แล้วมาเห็นท่านตามที่เป็นอยู่ในขณะนี้

ในฐานะที่เป็นนักปฏิบัติ บุคคลย่อมสามารถจะใช้ประสบการณ์ในชีวิตของตนเป็นบทเรียนให้ศึกษาและไตร่ตรอง มิใช่จะคอยเรียกร้องให้อาจารย์ หรือบุตรธิดา หรือมารดา หรืออะไรก็แล้วแต่ ยังคงสภาพดีพร้อมดังเดิมตลอดไป เราเรียกร้องเช่นนั้น ก็เพราะเรามิได้มองให้รู้อย่างแท้จริง ไปยึดภาพพจน์หรืออุดมคติอย่างใดอย่างหนึ่งโดยไม่สอบ

ถามและศึกษาให้เกิดความรู้ขึ้นมา สำหรับนักปฏิบัติแล้ว ถ้าเราพร้อมที่จะเรียนรู้ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะเป็นครูของเรา ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จหรือความล้มเหลว ความทรงจำอันสวยงามหรือไม่งาม ที่ยังมีชีวิตอยู่หรือสิ้นไปแล้วก็ตาม ทีนี้เราเรียนรู้อะไรล่ะ เรียนรู้ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ล้วนเป็นเพียงสภาวะของจิตเท่านั้น เราปรุงแต่งขึ้นมาเองแล้วไปยึดเอาไว้ แล้วสิ่งที่เรายึดนั่นแหละจะทำให้เราสิ้นมานะและตายในที่สุด เพราะฉะนั้น ให้เราเรียนรู้อย่างนั้น เมื่อรู้แล้วก็ปล่อยวางไป เรายอมให้ชีวิตเป็นไปตามกฎของธรรมชาติและมองมันอยู่ ให้สิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่งนำเราไปสู่ภาวะที่ไม่มีการปรุงแต่ง แม้แต่ความกำสรวลโศกเศร้าของเราก็ให้เป็นเครื่องนำไปสู่ความว่าง ความเป็นอิสระ ความหลุดพ้น จะทำได้อย่างนั้น เราจะต้องอ่อนน้อมถ่อมตนและอดทนอย่างยิ่งทีเดียว

ถ้าไม่มีอะไรจะให้เราเลือกมาก ชีวิตของเราบางครั้งก็จะเรียบง่าย ถ้าท่านมีอาจารย์เก่ง ๆ หลายท่านด้วยกัน ได้ฟังคำสอนอันฉลาดแหลมคมจากท่านเหล่านั้น บางครั้งอาจทำให้ท่านงุนงงคว้าอะไรไม่ถูก อย่างไรก็ดี นักปราชญ์ผู้ฉลาดเลิศทั้งหลายในโลกนี้ ก็คือสภาวะของจิตของเราเท่านั้น องค์ดาไลลามะก็ดี ท่านอาจารย์ชาก็ดี ท่านอาจารย์พุทธทาส ท่านเจ้าคุณปัญญานันทะ โป๊ป อาชบิชอบแห่งแคนเทอร์เบอรี มิสซิสมากาเร็ต แธตเช่อร์ นายเรแกน ฯลฯ...

มิใช่อะไรอื่น ล้วนเป็นสภาวะของจิตเราทั้งนั้น เราชอบ เราไม่ชอบ เราลำเอียง สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องปรุงแต่งจิต ถ้าเราตั้งใจใช้ปัญญา มีความอดทน สิ่งเหล่านี้แหละจะนำเราไปสู่สภาวะที่ปราศจากการปรุงแต่ง ท่านฟังอาตมาบอก ท่านก็เชื่อได้ง่าย ๆ เพราะมันง่ายกว่าที่ท่านจะไปค้นหาเอาเอง แต่การเชื่อตามที่อาตมาบอก มิใช่การหล่อเลี้ยงตัวท่าน ปัญญาเท่านั้นเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงตัวเรา ท่านต้องใช้ด้วยตัวท่านเอง มิใช่เพียงเชื่ออาตมา วิถีแห่งพุทธธรรมเป็นอย่างนี้ คือเป็นทางที่พวกเราแต่ละคนจะได้รู้สภาพความเป็นจริงของความจริงแท้ (สัจจธรรม)...เราย้อนกลับมาสู่ตัวเราอีกครั้งหนึ่ง มองดูและไตร่ตรองในชีวิตของเราเองแทนที่จะไปติดตรึงแนบแน่นอยู่กับสิ่งที่จะทำให้เราเขวไปในทางตรงกันข้าม

ที่อาตมาพูดในคืนนี้ โปรดนำไปพิจารณาไตร่ตรองให้ดี อย่าเพิ่งเชื่อหรือไม่เชื่อ ถ้าท่านมีความคิดเห็นเป็นอย่างอื่นก็ไม่เป็นไรดอก ขอให้มองดูความคิดเห็นนั้นว่าเป็นสภาวะของจิตของท่าน แล้วเรียนรู้จากมัน.

สภาพความเป็นจริงกับอุดมคติ*

ในสังคมแบบตะวันตกคนส่วนมากมักเล็งผลเลิศ จึงมีความเห็นกันต่างๆ มากมายเกี่ยวกับว่าตัวเรานั้นควรจะเป็นอย่างไร ในวัดนี้อาจจะมีหลายอย่างที่ท่านไม่พอใจ จะได้ยินจิตของท่านบ่นว่า "อนาคาริกาผู้นั้นไม่ควรจะทำอย่างนั้น พระภิกษุรูปนี้ไม่น่าจะปฏิบัติอย่างนี้ แม่ชีผู้นั้นควรทำอย่างนั้น ถ้าฉันปกครองวัดนี้ก็จะไม่เป็นอย่างที่เห็นอยู่ ท่านสุเมโธคงไม่รู้เรื่อง หรืออาจจะไม่รู้ว่าควรจะทำอย่างไร"

ฟังดูซิ... มีคำว่า **ควร** และ **ไม่ควร** อยู่ตลอดเวลา บางทีท่านอาจจะถูก บางทีทุกสิ่งทุกอย่างควรจะดีกว่านี้ เราไม่เถียง เราไม่เคยคุยอวดว่ามันดีพร้อมหมดทุกอย่าง ทั้งยังไม่เคยบอกว่ากำลังพยายามทำให้ดีเลิศ บอกแต่ว่าให้มองดูปัญหาของจิตของเรา ฉะนั้น แทนที่จะไปพยายาม

---

* พระธรรมเทศนา ณ วัดป่าจิตตวิเวก มกราคม ๒๕๒๗

แก้ไขให้ทุกสิ่งมันดีพร้อมตามที่ท่านคิดว่ามันควรจะเป็น ให้สำเหนียกจิตของท่าน ฟังความต้องการที่จะให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นการปฏิบัติที่สำคัญยิ่ง เพราะความทุกข์นั้นมันเกิดจากความวิตกกังวล เกรงไปว่าถ้าไม่เป็นไปตามที่เราคิดแล้ว บางอย่างมันจะผิดพลาดไป

ที่วัดหนองป่าพง ครั้งหนึ่งอาตมารู้สึกว่าบางสิ่งบางอย่างไม่เป็นไปตามที่อาตมาคิดว่าควรจะเป็น เมื่ออาตมาไปถึงที่นั่นในตอนแรก บรรยากาศในวัดเต็มไปด้วยความกระตือรือร้น เป็นที่น่าเลื่อมใสยิ่ง อาตมาคิดในใจว่าวัดอันควรแก่การสักการะก็วัดหนองป่าพงนี่แหละ แต่แล้วไม่ช้าไม่นานความรักแรกพบก็จืดจางลง อาตมามองเห็นความบกพร่องในหลายสิ่งหลายอย่าง เริ่มวิตก เพราะมองเห็นอาการของความเสื่อม

อาตมาจึงไปกราบเรียนท่านอาจารย์ชาว่า "หลวงพ่อพระเณรควรปฏิบัติอย่างนี้ เราไม่ควรปล่อยให้เป็นอย่างนั้น วัดหนองป่าพงน่าจะรักษาความดีไว้ให้เหมือนสมัยก่อน"

อาตมาหมายจะให้ท่านอาจารย์เข้าไปค้ำจุนกระตุ้นเตือน คืออยากจะให้ความดีนั้นยั่งยืนตลอดไปตามที่อาตมาคิด

ท่านตอบว่า "มันจะเปลี่ยนไปเอง ใจเย็นๆ ไว้เถิด" ดูท่านไม่รำคาญหรืออารมณ์เสียแต่อย่างใด แล้วก็จริงอย่าง

ที่ท่านว่า ภายในเวลา ๒-๓ เดือน ทุกสิ่งทุกอย่างก็ค่อย ๆ ดีขึ้นเป็นลำดับ อาตมาจึงเข้าใจถึงวิธีอันชาญฉลาดของท่าน ได้แก่ การเฝ้าสังเกต ไม่ใช่จะต้องเข้าไปวุ่นวายจัดแจงอะไรต่อมิอะไรทุกครั้งไป ก็เราจะเข้าไปวุ่นวายทุกครั้งได้อย่างไร กับโลกซึ่งทุกสิ่งทุกอย่างมันหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เรามาอยู่กันที่นี้ มิใช่จะมาทำวัดนี้ หรือพระเณรและบุคคลที่อยู่ในนี้ให้ดีพร้อมไปหมด แต่เราจะคอยสังเกตสิ่งที่อยู่ในตัวเรา คือความกลัวการเปลี่ยนแปลงหรือไม่อยากจะให้มันเป็นอยู่อย่างเดิม ทั้งนี้เพื่อให้เราได้รู้ทันว่าสิ่งที่ว่านั้น มันคือสภาวะอย่างหนึ่งของจิต

ในวัดแบบของเรานี้ เราใช้ศีลเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งไม่ให้เราเลยเถิดเกินขอบเขต คือ เราไม่สูบกัญชา ไม่ดื่มของมึนเมา ไม่ดูโทรทัศน์ ไม่จัดงานเลี้ยงใหญ่โต ไม่ประพฤติในทางที่ผิดศีล เราวางกฎเกณฑ์ของเราไว้แน่ชัด ใครที่ไม่สามารถจะอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์นี้ก็ให้เขาไปอยู่ที่อื่นภายใต้กฎเกณฑ์ของเขาเอง ส่วนผู้ประสงค์จะอยู่ที่นี่ก็จะอยู่กันด้วยศรัทธาด้วยจิตใจที่จะร่วมกันปฏิบัติธรรม บางครั้งอาจจะมีการบ่นหรือมีความแคลงใจ ความกลัว ความไม่พอใจ และความเข้าใจผิดบ้าง แต่ผู้ที่มีสติปัญญาจะคอยสังเกตและเรียนรู้จากสิ่งเหล่านี้

จงสังเกตดูความกลัวของท่านเอง เช่น กลัวว่าคนอื่นเขาจะทำเรื่องยุ่งให้เป็นปัญหาอื้อฉาว ถ้าเป็นเช่นนั้นก็ให้

เฝ้าสังเกตจิตของท่านดีกว่าจะไปถือว่าตนนั้นเป็นคนดี แล้วตั้งข้อรังเกียจ หลวงพ่อชาท่านเคยกล่าวเสมอว่า "ให้ทำตัวเหมือนกระโถนหรือถังขยะ รับทุกอย่างที่เขาโยนเข้ามา!"

เราอยู่กันที่นี่ ไม่ใช่จะมาช่วยกันทำโลกนี้ให้ดีพร้อมไปหมดทุกอย่าง และเราไม่ได้อยู่กันอย่างประมาท แต่จะมีลักษณะแห่งความสมดุลอยู่อย่างนี้ เป็นลักษณะที่ดีมิใช่หรือ เพราะฉะนั้น ไม่ว่าเราจะชอบหรือไม่ชอบใคร อย่าให้ความรู้สึกเช่นนั้นมาเป็นปัจจัยตัดสินว่าอะไรถูกอะไรไม่ถูก เราจะปฏิบัติในทางเมตตาเอ็นดูสงสารและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่ใจแคบ หรือพยาบาทจองเวร

ในการเดินจงกรมให้สำรวมจิต กำหนดรู้ในอารมณ์อยู่กับทุกย่างก้าว ถ้าความนึกคิดหยุมหยิมไร้สาระเกิดขึ้นก็ให้ใช้ความอดทน อาตมาเคยเป็นพระชนิดที่ต้องการให้ทุกคนที่อยู่แวดล้อมเป็นผู้เคร่งในกรรมฐานเป็นผู้มอบกายถวายชีวิตแด่พระธรรม เป็นคนฉลาด ไม่ถามคำถามโง่ๆ และไม่เห็นแก่ตัว ส่วนคนอื่นๆ อาตมาไม่อยากจะเกี่ยวข้องด้วยจะไปยุ่งกับคนโง่ๆ ทำไมกัน

ความต้องการเช่นนั้นมันทำให้เกิดอะไรขึ้น ทำให้เกิดขันติธรรมรึ มันเป็นลักษณะที่ถือว่าตัวเรานี้วิเศษใช่หรือไม่ คำพูดที่ว่า "ฉันไม่อยากยุ่งกับผู้หญิงขี้แย ฉันมันคนชั้นยอดต้องปฏิบัติงานกับคนชั้นยอดๆ ด้วยกัน" ฟังดูแล้วรู้สึกว่าจะเบ่งมากไปหน่อยใช่ไหม เพราะคนเราเกิดมาหนเดียวในชีวิต

นี้ ท่านจะไปเสียเวลากับคนโง่ๆ ทำไมกัน แต่แล้วก็จะมีคำพูดตามมาอีกว่า "เอาเถิด ถึงท่านจะเก่งมากสักเท่าใด ก็ช่วยคนทุกคนไม่ได้หรอก!"

เมื่อเราดีพร้อมสำคัญในตัวเราเองฉลาดมีเหตุผล เราก็มักจะหย่อนในความอดทนต่อเรื่องหยุมหยิมไร้สาระ ดังนั้นให้ไตร่ตรองดูให้ดี ยอมรับความโง่ พิจารณาดูความรู้สึกที่ไม่อยากจะเกี่ยวข้องกับบางสิ่งบางอย่าง แล้วท่านจะมีความอดทนเพิ่มขึ้นทีละน้อย พร้อมกับมีเมตตาจิต วิธีนี้แหละคือการใช้ประสบการณ์ในชีวิตของเรา ไตร่ตรองอย่างฉลาดแยบคาย ในความเป็นไปของสรรพสิ่งทั้งปวง ไม่ยึดเกาะกับสภาวะเหล่านั้น แต่ใช้มันเป็นเครื่องเสาะหาความสมดุล.



เนื่องในโอกาสที่ทางวัดจิตตวิเวกกำลังจะสร้างศาลาเพื่อใช้ในการประกอบศาสนกิจ จึงใคร่ขอเชิญชวนท่านผู้มีจิตศรัทธาทั้งหลายร่วมกันบำเพ็ญกุศลสมทบทุนสร้างศาลาวัดจิตตวิเวก โดยบริจาคได้ที่

`ทุนสร้างศาลาวัดจิตตวิเวก ประเทศอังกฤษ'
ธนาคารกสิกรไทย
สาขาถนนรัชฎาภิเษก (สุขุมวิท-พระราม ๔)
บัญชีเลขที่ ๗๑๘-๒-๐๗๕๕๕-๒

จิตตวิเวก : ธรรมจากจิตอันสงบ